



3月 は、「山菜」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》



たらのめ 若芽 生 10g (2個分)
カリウム・・・46mg
葉酸・・・16μg
旬：3月～4月

「山菜といえばたらのめ！」という人もいるほど人気の高い、山菜の王様！



ふきのとう 花序 生 10g (大1個分)
カリウム・・・74mg
葉酸・・・16μg
旬：2月～5月



せり 茎葉 生 10g (5本位)
カリウム・・・41mg
葉酸・・・11μg
ビタミンK・・・16μg
旬：1月～4月

シャキシャキした食感が爽やかなせりは、春の七草にも数えられます。

4月以降に、とれる「ふき」や「やまうど」もあります。

！ 山菜と似た「有毒植物」に注意しましょう！ ！

食用と確実に判断できない植物については、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。
ギョウジャニンニク・ギボウシ類は、よく似ている有毒植物にご注意ください。

・ギョウジャニンニクの区別の仕方→

・ギボウシ類(山菜名：ウルイ、ギンポ、など)の区別の仕方→



引用：野菜・山菜と似た「有毒植物」に注意しましょう！：中国四国農政局(maff.go.jp)



山菜のキホン～下処理方法～

最近ではスーパーでも手に入りやすくなった山菜をおいしく調理するコツをご紹介します。山菜には、大きく分けてアクの強いものと弱いものがあるので、それぞれ下処理の方法を変えると良いですよ。

アクの強い山菜

おすすめ調理法 **お浸し** **炒め物**



- ①水の量に対して0.5%の重曹を入れた熱湯をつくる。
- ②バットに山菜を並べ、粗熱がとれた①の湯を山菜が全て浸るようにかける。
(わらびは熱すぎる湯につけると食感や栄養素が失われてしまうので注意!!)
- ③そのまま、山菜が好みの柔らかさになるまで半日～一晩置く。
- ④流水でよく洗ってアク抜き完了!!

アクの弱い山菜

おすすめ調理法 **天ぷら** **煮物**
炒め物



- ①さっと湯通し、あるいは0.5%～1%の塩を加えた湯で茹でる。
(うどは、少量の酢を加えた熱湯で2分ほど茹でると綺麗な色に仕上がります。)
- ②冷水にさらし、アク抜き完了!! (天ぷらや薬味で楽しむ時はアク抜きは必要ありません。)

山菜の保存

山野に自生する植物で食用にされるものを山菜と言います。たらのめ、ふきのとう、せり等様々な種類があります。山菜は、日持ちしないため早めに食べるのがおすすめ！保存する場合は、新聞紙や湿らせたキッチンペーパーで包み冷蔵保存しましょう。ふきは、放置するとアクが強くなるので、すぐに茹でて下処理しましょう。

レンジで簡単！もちもち！ 山菜のおこわごはん



【材料 2人分】 ① 調理時間・・・20分+下準備

- もち米・・・155g (1合)
- 水・・・140ml
- 油揚げ・・・50g (1枚)
- 山菜(山菜の水煮)・・・50g
- しめじ・・・50g
- 酒・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- 白だし・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ

レシピ動画はこちら↑
動画サイトが開きます



【作り方】

(下準備) もち米は洗ってザルに上げて水気を切ったあと、水を加えて30分ほど浸水させます。山菜は、アク抜きをしておく。(山菜のキホンを参照)

- ①油揚げを短冊切り(1cm幅)にします。
- ②しめじは石づきを切り落としばらします。
- ③もち米のボウルに(調味料)を加えてよく混ぜ、さらに①、②と山菜の水煮も入れて軽く混ぜ合わせます。
- ④③にラップをして、600Wの電子レンジで5分加熱します。
- ⑤④を一度混ぜ合わせて、さらにラップをして600Wで2分加熱します。
- ⑥炊き上がったたらラップをとってひと混ぜし、濡れ布巾をかけて5分ほど蒸らしたら完成です。

生の山菜は、食感もよく香りも豊かで、美味しいです！手に入らない場合は、山菜ミックス(山菜の水煮)でも手軽に楽しめます！

にっぽんのおいしいもの

山菜 秋田県

秋田県は、山菜の宝庫。雪がとけ春を迎えると様々な山菜が顔を出します。雪解けにより適度に湿った土は山菜が育つのに適し、美味しい山菜が数多く生育しています。塩漬けや乾燥など、工夫を凝らした保存方法・食べ方が今も伝えられています。



引用：秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト「美の国秋田・桃源郷をゆく」



日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「山菜」から

日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
27 休	28 大	1 大	2 祝	3 祝 上巳の節供	4 祝	5 祝 啓蟄
6 祝	7 大	8 祝	9 祝	10 祝	11 祝	12 祝
13 大	14 祝 ホワイトデー	15 祝	16 祝	17 祝	18 祝	19 祝 食育の日!
20 祝	21 祝 春分の日	22 祝	23 祝	24 祝	25 大	26 祝
27 祝	28 大	29 祝	30 祝	31 大	1 大	2 大

・啓蟄・・・二十四節気の一つ。3月6日頃（2022年は3月6日）および春分までの期間。啓（けい）は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。

・春分の日・・・自然をたたえ、生物をいつくしむ日。

3月3日は
上巳の節供

五節供に和食を

桃の節供で有名な「上巳（じょうし）の節供」は、3月のはじめの巳（み）の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に移して水に流すようになり、流し雛の原型になったと言われています。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。雛人形を飾ようになったのもそのころと言われています。

山葵色
わさびいろ
《wasabi-iro》

【今月の日本の伝統色】

すり下ろした山葵わさびのような薄い黄緑色のことです。日本原産で日本を代表する香辛料のわさびが、寿司や蕎麦が定着するとともに広がった色名です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・山菜
- ・たけのこ
- ・鯨（にしん）
- ・キャベツ
- ・チンゲン菜
- ・甘鯛
- ・わかめ
- ・ふき
- ・いちご

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。