

# ベジタブル ライフ

## アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～



イラスト：小林裕美子

アシタバのプロフィール

【分類】セリ科シソ目属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】春(2～5月ころ)

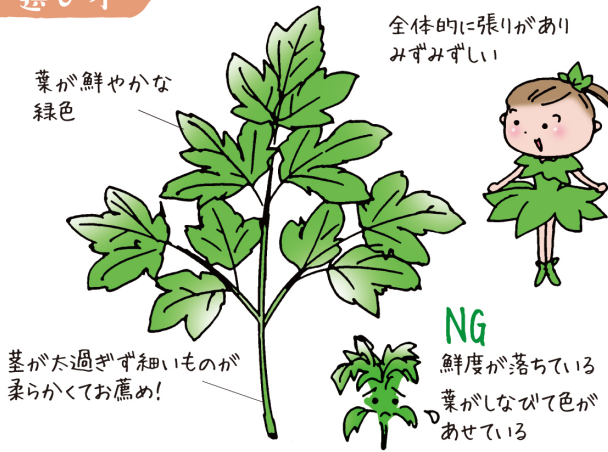
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

解説：KAORU

### 選び方

葉が鮮やかな緑色

全体的に張りがありみずみずしい



茎が太過ぎず細いものが柔らかくてお薦め!

NG

鮮度が落ちていて葉がしなびて色があせている

### 保存方法

#### 冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ



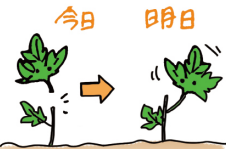
長持ちさせるには立てて保存の横にすると曲がりやすく劣化しやすい

### アシタバのヒミツ

#### 名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!?



別名 アシタガサ

#### 日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

#### 薬効

青汁やサプリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まってきている



『大和本草』(1709年)アシタガサの名で葉の特徴などを紹介。八丈島で栽培されてきた記録もあり

### アシタバのいろいろ



#### 青茎系(緑茎系)

一般的に流通しているの茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない



#### 赤茎系

青茎系よりやや苦味があるの主に伊豆大島で栽培の茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

### 楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴



#### ポイント

- ① 塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べる
- ② 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ③ ゆで上がったらずちに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおひたしやあえ物、含め煮に

#### 注意!

加熱し過ぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくとも苦味が知らなくて食べやすいよ



油との相性が良い天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK



### アシタバのチカラ

#### β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

#### カルコン

色素成分:カルコン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の茎を切ったときに出る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

#### 7-マルイン

強い抗菌作用。アレルギーの予防にも効果的



#### 食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に



#### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に



#### カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的



#### ビタミンK

骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

