



山菜



冬野菜の旬が過ぎたころ、スーパーの野菜売り場に少しずつ多くなる山菜。

春の山菜は独特の苦みと香りがあり、この苦味で冬の眠りから体を目覚めさせるとも言われます。

山菜の香り・苦み

ふきのとう タラの芽 せり よもぎ などは独特の香りや苦みがあり精神をリラックスさせる働きや、胃腸の働きを高めるものもある。

山菜の栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (mg)
やまうど(生)	19	1.1	0.1	270	31	93.9
せり(ゆで)	18	2.1	0.1	190	40	93.6
タラの芽(生)	27	4.2	0.2	460	120	90.2
ふき(ゆで)	8	0.3	0	230	15	85.5
ふきのとう(ゆで)	32	2.5	0.1	440	54	89.2
よもぎ(ゆで)	42	4.8	0.1	250	88	85.9
たけのこ(ゆで)	30	3.5	0.2	470	60	89.9

タラの芽 ふきのとう たけのこ には、カリウムが多く含まれ
タラの芽はリンも多く含まれます。

※タラの芽 1個=10g程度 ふきのとう 1個=13g程度

山菜料理の食べ方

天ぷら・胡麻和えなどが定番ですが、山菜の天ぷらを食べる時は目安は1日で2～3個程度。特にカリウムが多くなりやすいので同じ日に芋類や果物・色の濃い野菜類は控えましょう。