

旬の食材3月『たらの芽』

特徴

たらの木の新芽を、山菜として食用にします。ほのかな苦味があるが、くせのない味です。栄養価が高く、強壮効果があるといわれており、古くから、根の皮を煎じたものは胃病や糖尿病の薬として飲まれてきました。

香りと食感を楽しむなら、一般的に生のまま天ぷらにすることが多いです。その他には、さっとゆでて皮をむいてから用います。汁物の具、煮物、和え物、炒め物などにして食べられます。



効果

カリウム

- ・余分なナトリウムを排泄し、高血圧を予防
- ・腎臓にたまりやすい老廃物の排泄を促す

ビタミンB群

- ・疲労回復に効果がある

ビタミンE

- ・老化を抑制する働き
- ・美肌効果
- ・血行をよくする働き（冷え性、肩凝りの緩和にも役立つ。）

保存方法

香りが大切な食材なので、新鮮なうちになるべく早く食べましょう。乾燥しないように、新聞紙などに包み、穴をあけたポリ袋に入れ、野菜庫に入れましょう。2、3日で食べきるとよいでしょう。

選び方

- 小さすぎず、伸びすぎているもの
- 芽の先が少し開いて、ふっくらと太いもの
- ※ 苦味が強い方が好みであれば、少し大きくなって、葉が少し開いているもの