第39回野菜塾食材シート
★春のおすすめ野菜★

春野菜は解毒系が多い！？

解毒とは、体の中へ侵入した毒素を身体の外へ排出することを言います。

最近よく「デトックス」という言葉をよく耳にすると思いますが、それが解毒です。身体に毒素がたまると、代謝酵素の働きが妨げられ、神経症状や効能障害が現れるようになります。その結果、肌荒れや便秘、体のだるさ、気分の落ち込みなどを感じるようになります。

冬は寒さで代謝が悪くなるため、自然と毒素を溜め込んでしまう季節でもあります。その冬に溜め込んでしまった毒素を排出するために、春の野菜は解毒効果が高い野菜が多いのです。

毒素が身体の外へ出るルート

毒素は便（75%）、尿（20%）、汗（3%）、毛髪（1%）、爪（1%）などを通して排出されます。デトックスに効果があるとされる運動や食べ物は、これらのルートで毒素を排出させることに効果があると言われています。

こうしてみると、便から毒素を排出することがほとんどですので、お通じを良くすることがいかに重要かが分かります。便秘がちな女性は毒素を排出するチャンスを逃してしまっていることになります。

便は腸の働き、尿は肝臓の働きが重要になってくるため、これらの臓器に働きかける食べ物が身体の解毒に非常に重要な役割を果たします。



便 75%

尿 25%

汗3%

毛髪

爪

腸のはたらき：
腸の中に入った毒素を無毒化し、毒素を吸収させない。

肝臓のはたらき：
水に溶けやすい形にして身体の外に出す。
※毒素の多くは脂に溶けやすく、体脂肪にたまりやすいため、肝臓での働きが大切となる。

解毒に有効な代表的な食べ物とは…

上でも述べたように、解毒には腸と肝臓の働きを活発にするものが効果的です。

下記３つの役割をもつ食べ物を摂ることが、解毒に有効だと言われています。

①腸のはたらきを良くする

食物繊維：便通を良くして、腸内に毒素がとどまるのを防ぐ　（ごぼう、グリンピース、モロヘイヤ等）

クロロフィル：毒素にくっつき、便中へと導く　（小松菜、ほうれん草、大葉）

②毒素を水に溶けやすい形にして出す

グルタチオン：肝臓での解毒作用を高める　（アスパラガス、アボカド、ブロッコリー）

イソチオシアネート：肝臓の解毒酵素を活性化する　（ワサビ、大根、にんにく）

③毒素を排出へ導くサポートをする

ケルセチン：毒素をつかまえて身体の外へと導く　（玉葱、ほうれん草、りんご）

ミネラル（特にセレン）：代謝に関わる酵素の働きをサポートする　（ネギ類、卵・肉・魚・乳製品）

最後に…

「食べ物」から入ってきた毒素は「食べ物」で解毒する、ということが大切です。特に、野菜は豊富な栄養素とともに機能性も持ち合わせているため、野菜で解毒することがポイントです。

野菜の機能性をうまく利用して、より解毒力を高め、この冬に溜めてしまった毒素を上手に取り除いていきたいものですね。

☆旬の野菜のご紹介☆

たらの芽



● 特徴 ●

「山菜の王者」とも「天ぷらの王様」とも言われています。うどに似た香りとほのかな 苦さが春の到来を告げます。
野生のたらの芽は産地によっても違いますが、４月から６月の上旬が食べごろです。芽が ５ｃｍぐらいの時が香りがあっておいしいとされています。
天ぷらがオススメですが、つつみ焼きやゴマ和え、田楽にしても楽しめます。

ふきのとう



● 特徴 ●

雪解けを待てずに一番早くでてくる山菜です。独特の香りとほろ苦さが春の息吹を感じさせます。
ふきの花のつぼみで、葉が出る前にふきのとうだけが独立して地上に出てきます。
天ぷらにする場合、低めの温度で揚げると、揚げているうちにツボミが開き苦味が和らぎます。
その他、千切りにして味噌汁の具にしたり、煮浸し、油炒めなどにしてもおいしくいただけます。

こごみ



● 特徴 ●

別名クサソテツと呼ばれています。
生育が早いので適期での収穫が難しい山菜です。
クセがないのでそのまま調理できますが、一度熱処理し塩を加えた湯でゆでますと、実に見事な緑色になります。
煮物、天ぷらはもちろん、冷やしてサラダや和え物にもよく合います。

うど



● 特徴 ●

風も無いのに自分から動いているように見えるので〝独活（うど）〟という名がついたそうです。
単に〝うど〟として売られる「軟白うど（東京うど）」と芽の先が緑がかった「山うど」と言われるものがあります。
生のまま拍子木に切って味噌や梅肉を付けて食べるとおいしくいただけます。

新玉葱



● 特徴 ●

春先になると店頭に並ぶやや大きくて皮が黄色っぽい（白っぽい）のが新玉葱です。
収穫後すぐに出荷しているので、半生でやや肉厚の柔らかそうな外皮に包まれた、水分が豊富で柔らかく甘みが強い（辛味が少ない）のが特徴です。
スライスしてサラダとして召し上がるのが一番オススメです。

新キャベツ



● 特徴 ●

一般に、春キャベツといわれているものを指します。
巻きがゆるく、葉は中まで緑色をしているのが特徴で、やわらかく、みずみずしいため、生食向きのキャベツです。
サラダや炒め物、浅漬けなどでおいしくいただけます。

新筍



● 特徴 ●

4～5月頃が旬となる筍。
旬が一瞬（10日ほど）で土から顔を出してあっという間に竹になってしまうため「筍」という漢字を書くというそうです。
時間がたつとアクやえぐみが強くなってくるため、収穫後すぐに調理すると、新鮮な香りや歯触りを味わうことができます。
ぜひ新筍で春を味わってみてください。

金柑



● 特徴 ●

金冠（きんかん）とも書き、縁起が良い食べ物とされています。
「ノドによい」と昔から民間療養に利用されてきました。
ビタミンCはもちろんのこと、果実にはめったに含まれていないカルシウムも含んでおり、美容にも健康にも良い果物です。
皮ごとパクッと食べるのが一般的ですが、シロップ漬けにしてもおいしくいただけます。

デコポン



● 特徴 ●

デコが膨らんでいるという形からデコポンと呼ばれるようになりました。デコポンは名称で品種名は「不知火（しらぬい）」と言います。
特徴であるこのデコは、昼と夜の温度差が大きいほどできやすくなります。
外皮は厚いですが、中皮は薄く食べやすくなっており、香りも良い柑橘です。

伊予柑



● 特徴 ●

正確な起源は不明ですが、みかん類とオレンジ類の交雑種と言われている品種です。
本格的に栽培がスタートしたのは愛媛県で、地名の『伊予』からその名が付けられました。
果皮はやや厚めで剥きやすく、果肉もジューシーで甘味と酸味のバランスもが良いのが特徴です。

甘夏柑



● 特徴 ●

夏みかんの枝変わりで、夏みかんに比べて酸味が少なく甘味があるのが特徴です。
1935年（昭和10年）に大分県の川野氏宅で発見されたことから『川野なつだいだい』という名前で品種登録されています。
現在、夏みかんと言えばこの甘夏を指すことがほとんどです。

紅甘夏



● 特徴 ●

ママレードに使用する代表的な柑橘です。
柑橘類は冬の初め頃から市場に出回るものが多いですが、紅甘夏は収穫後2、3ヶ月貯蔵され糖度がしっかりのってからの出荷や木成り熟成させて出荷されるため、冬の終わりから春にかけて多く出回ります。
通常の甘夏よりも甘夏の果皮・果肉とも紅色が濃く食味が優れており、デザートにぴったりな品種です。

日向夏



● 特徴 ●

日向夏は宮崎県産の柑橘です。
他県でも違った名称で栽培されています。
日向夏は、普通の柑橘とは違い、白い部分のワタも一緒に食べるのがおすすめの食べ方です。
苦味や渋みがなく、フカフカとした食感で、さわやかな味わいが特徴です。

せとか



● 特徴 ●

『清美×アンコール』と『マーコット』を交配して2001年（平成13年）に登録された新しい品種です。
果重は200～270ｇくらいで主に愛媛や佐賀、長崎で栽培され、２月頃に収穫されます。
果肉はやわらかく多汁で濃厚な甘味があり、温州みかんのように袋ごと食べられるため人気が高まっています。

ぽんかん



● 特徴 ●

インドが原産の柑橘で、日本には明治時代に伝わりました。
果実はやや少なめですが、香りが良く甘味もたっぷり。皮がむきやすく食べられるもの魅力です。
主産地は、愛媛・鹿児島・熊本・大分・高知などで12月～2月頃に出回ります。