

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 24/Mar/2014/vol.289

アシタバ 明日葉 学名: *Angelica keiskei*

今日摘んでも、明日には芽が出るといわれている「アシタバ」、生命力の強い植物ということで主に伊豆七島で栽培されており、周年で出荷されている日本原産のセリ科の多年草です。もともとセリ科には薬用植物が多くみられ、この「アシタバ」も江戸時代には天然痘の予防に良いということで広まったという記述があり、それよりもっと古くには「不老長寿の妙草」として中国からも王命で遣いがやってきたとも言われています。実は「アシタバ」は、青汁で有名なケールよりもバランスよくビタミンを含み、ミネラル分も豊富で様々な現代病といわれているものにもその予防への効果が期待されています。「アシタバ」は種まきから1年が経過すると、草丈も60cmを超え大きく育ちます、出荷されるのは、株の内側から出てくる新芽の柔らかい部分です。独特の癖はありますがその香りも爽やかで南国のハーブといった面持ちです、そして青々とした美しく生き生きとした葉を見ただけでその生命力の強さ、そして体に良いものをいただくという意識をもしっかりと取り込めそうな野菜です。産地では、てんぷらやフライにされていることが多いようですが、逆にその野性味のある香りを生かして調理をしてもまた面白い一品となることでしょう。暑い地方の人々の健康を支えている「アシタバ」は、まさに明日のパワーをも含んだ力のある野菜として注目されています。