

今月の食育コラム



山椒(さんしょう)



山椒は、山野に自生しており、古くから料理に使われています。柔らかい若芽は「木の芽」とも呼ばれ、吸い物等に使われます。また、未熟な青い果実は「青山椒」、熟した果実は「実山椒」と呼ばれ、佃煮等に使われます。

ピリリとした辛さと独特の香りが特徴です。この辛みは、サンショオールという成分で、食欲増進の効果があります。

みなさんが一番目にするのは、うなぎのかば焼きにふりかける「粉山椒」ではないでしょうか。土用の丑の日の時期は暑さで胃腸の機能が低下している頃ですが、山椒をふりかけることで脂っこいうなぎを食べる時に消化を促進してくれるはたらきがあります。



木の芽



青山椒

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会