



# 山菜



修行僧が食べていた!?

## 行者ニンニク



成長が遅く、収穫できるまで5年以上かかります。天然物を見つけてもなるべく採らない方が◎

北海道の特産山菜！  
滋養強壮に強い効果あり

### 注目栄養素

**アリシン** にんにくより多い！

- ◎ 疲労回復・スタミナ強化
- ◎ 免疫力UP・抗酸化作用
- ◎ 血流改善

**ビタミンK**

- ◎ 骨粗しょう症予防

○ 醤油漬け、卵とじ、天ぷらなど

日本原産、国外ではほぼ食用にしない

## うど

# 独活



日光に当たり育った「山うど」と遮光栽培した「軟白うど」があります

アスパラギン酸と爽やかな香りが疲労回復に効果的！

### 注目栄養素

**アスパラギン酸**

- ◎ 疲労回復・体力UP

**香り成分** ジテルペンアルデヒド  
リモネン

- ◎ 血流改善
- ◎ リラックス効果

捨てるところが  
ほぼない！

葉先→天ぷら  
茎→酢味噌あえ、皮→きんぴら

※ 天然物の植生地は私有地や自然保護区などの場合があります。山菜取りはマナーと安全を守って楽しみましょう。

ふきよりも栄養価が高く、  
苦味成分に花粉症緩和効果が期待

### 注目栄養素

**苦味成分**

- ◎ 抗アレルギー作用
- ◎ 免疫力UP・抗がん作用
- ◎ 肝機能強化

**香り成分** フキノリド

- ◎ 胃腸の働きを高める

○ ふきのとう味噌、煮びたし、天ぷらなど

ふきのとう

# 蔀の臺



鮮やかな緑色で、葉が閉じていてつぼみが硬いものを選ぼう

山菜の王様

## たらの芽



苦味成分にはアルコール吸収抑制、肝臓保護作用もあり、お酒のお供に◎

他の山菜に比べ、たんぱく質が豊富！

### 注目栄養素

**葉酸**

- ◎ 発育促進
- ◎ 貧血予防

**苦味成分** エラトサイド

- ◎ 糖の吸収を抑え、  
血糖値の急上昇を抑制する

○ 白和え、パスタ、天ぷらなど

わらびやぜんまいのようなアクがなく  
アク抜き不要！

### 注目栄養素

**不溶性食物繊維**

- ◎ お通じ改善
- ◎ 有害物質を排出

**β-カロテン**

- ◎ 抗酸化作用・がん予防
- ◎ 肌・髪・目の角膜を健康に保つ

○ 茹でてマヨ醤油をつけて、天ぷらなど

# こごみ屈



茎が太く、トップがしっかりと巻かれているものが美味しい