

地元の食材 あしたば

セリ科、シシウド（アンゼリカ）属の多年草。伊豆諸島すべてで栽培されていますが、「八丈草」とも呼ばれています。ミツバやセリの仲間です。アシタバの名は「今日摘み取っても明日（あした）には葉を出す」ほど成長が早いことに由来します。生命力が強いことから伊豆諸島では滋養強壯の民間薬として利用されてきました。秋に種をまき、翌春から収穫できますが、本格的な収穫は1年後の秋からです。旬は春（2～5月）と秋（10～11月）で、この時期は茎が柔らかく、苦みも少ないです。カルシウム、ビタミンB₁、B₂、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。ゆでてあえ物に、また天ぷらやかき揚げにすると苦みが気になりません。粉末、お茶などの加工品も伊豆諸島で作られています。

ご赦免料理にもあしたば入り麦ぞうすい

江戸時代、八丈島はいわゆる政治犯や思想犯が島流しになる「流人の島」だったという歴史があります。その第一号は、関ヶ原の戦いで西軍・石田三成方についた備前岡山の大名、宇喜多秀家でした。33歳で流刑となり、島で亡くなり、大賀郷というところに墓があります。

流人が赦されて本土に帰ることになると、島人は「ご赦免料理」というご馳走を作って祝い、島から送り出しました。その料理は野菜や魚介類をふんだんに使ったもので、長い船旅の前に体力をつける滋養強壯料理という意味もあったかもしれません。現在、このご赦免料理を再現したものが、島の料理屋で出されています。

こんにゃく、岩のり、雷大根（干し大根）、里芋、あしたば、トコブシ、ムロアジの煮つけ、桜鯛の塩釜焼。ご飯ものには、米が貴重だった島の主食であった麦ぞうすいが供されます。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、栄養バランスのいい献立です。

宇喜多秀家は50年弱の滞在の末、83歳の長寿を全うしました。それは、ヘルシーな島の食事のおかげだったのかもしれない。



スーパーミラクル野菜、あしたば

成長が早く、丈夫で栽培に手のかからないあしたば。野菜というよりは薬草に近い薬効と栄養があります。ふつうの植物にはあまり含まれていないビタミンB₁、B₂を含み、ハウレンソウと比べても食物繊維が多いのが特徴です。最近の研究で驚異的なパワーがあることがわかってきました。

あしたばを収穫するとき茎を切ると、ねばねばした黄色い汁が染み出てきます。八丈島の農家の方は、手や服に付くとなかなか落ちないので、カッパを着て収穫するとか。この汁はカルコンというポリフェノールの成分で、抗菌作用、抗潰瘍作用、抗血栓作用があるといわれています。

あしたばはまさしくスーパーミラクル野菜。茎の部分は加熱するとアスパラガスのような食感でおいしいので、さっと炒めたり、天ぷらにすると絶品です。ゆでてクサヤとマヨネーズで和えたものは、くせのある素材同士の組み合わせが相性抜群、島でも人気の家庭料理です。

あしたばと葉物野菜の栄養比較

可食部 100gあたり

食品名	項目 (単位)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	βカロテン (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
あしたば	(茎・葉/生)	3.3	0.1	5.6	60	540	65	5300	0.10	0.24	41
	(茎・葉/ゆで)	2.9	0.1	5.3	43	390	58	5200	0.07	0.16	23
ほうれんそう	(葉/生)	2.2	0.4	2.8	16	690	49	4200	0.11	0.2	35
	(葉/ゆで)	2.6	0.5	3.6	10	490	69	5400	0.05	0.11	19
キャベツ	(結球葉/生)	1.3	0.2	1.8	5	200	43	50	0.04	0.03	41
	(結球葉/ゆで)	0.9	0.2	2.0	3	92	40	58	0.02	0.01	17

(日本食品標準成分表 2010 より)

あしたばと豚肉のいため物

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 50g
豚バラ肉 (一口大に切る) … 20g
しょうゆ … 2.5g
ごま油 … 1g

作り方

- 1 解凍したあしたばは沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- 3 肉の色が変わったら①のあしたばを加えて炒めて、しょうゆで調味する。

MESSAGE

味付けはシンプル。あしたばの風味と豚肉のおいしさが味わえる主菜です。色鮮やかな緑とごま油の香りが食欲をそそります。



あしたばのツナマヨネーズあえ

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 25g
コーン (冷凍) … 5g
ツナ油漬け缶詰 (油を切る) … 5g
マヨネーズ … 3g

作り方

- 1 解凍したあしたばは沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 コーンは沸騰湯でゆでて解凍し、湯をよく切る。
- 3 ①のあしたば、コーン、ツナを合わせ、マヨネーズであえる。

MESSAGE

子どもたちの好きなツナマヨ味。あしたばの苦味とコーンの甘さがマッチしています。地元ではツナの代わりにクサヤの干物を使うことも。



あしたばの春巻き

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 18g
ツナ油漬け缶詰 (油を切る) … 11g
プロセスチーズ (スライス) … 7.5g
春巻きの皮 (1枚) … 15g
小麦粉 … 0.4g
水 … 1.5g
揚げ油 … 6.2g

作り方

- 1 解凍したあしたばは細かく切って、沸騰湯でさっとゆで、水けを絞る。
- 2 ボールに①とツナを混ぜ合わせる。
- 3 チーズはたて半分に切る。
- 4 春巻きの皮に③のチーズと②のをせて包み、水でついた小麦粉をつけて閉じる。
- 5 170℃の油できつね色に揚げる。

MESSAGE

きつね色の春巻きは、とろけるチーズとツナ、そして島特産のあしたばとの美味しいハーモニー。チーズの上に具をのせると巻きやすくなります。



地域で受け継がれる 懐かしいお母さんの手料理

あしたば編

— 親から子へ守り伝えられる伝統の味 —



あしたばのかき揚げ

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 15 g
 さつま芋 (1cm角切り) … 10 g
 ねぎ (小口切り) … 10 g
 A | 卵 (ときほぐす) … 4 g
 小麦粉 … 10 g
 水 … 10 g
 揚げ油 … 14.7 g

作り方

- 1 ボールに解凍したあしたば、さつま芋、ねぎを入れて混ぜる。
- 2 Aを合わせて衣を作り、①に加えてさっくりと混ぜる。
- 3 170℃の油でカリッと揚げる。

MESSAGE

あしたばは油との相性がよく、揚げることでとても食べやすくなります。ほっこりとしたさつまいもとあしたばの風味はあとをひく美味しさです。



あしたばの麦雑炊

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 10 g
 A | 里芋 (5mm幅半月切り) … 30 g
 大根 (うすい半月切り) … 20 g
 ごぼう (ささがき) … 15 g
 にんじん (うすい半月切り) … 10 g
 油揚げ (5mm幅短冊切り) … 5 g
 しょうが (せん切り) … 0.5 g
 米粒麦 … 35 g
 米みそ (淡色辛口みそ) … 8 g
 塩 … 1 g
 だし汁 … 230 g

作り方

- 1 なべにだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらみその半量ときき入れ、Aと麦を入れ、ふきこぼれないようにやわらかくなるまで煮る。
- 2 残りのみそ、塩を加えてさらに数分後、解凍したあしたばを入れて、ひと煮立ちさせる。

※水分が少なくなったら水を足して調整する。

MESSAGE

あしたばと根菜がたっぷり入った麦雑炊。みそ仕立ての味付けはなじみ深く、どこか懐かしい味です。ほんのりしょうがも効いてからだも温まる一品です。





あしたばごはん

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 15 g

A | しょうゆ … 2 g

酒 … 2 g

塩 … 0.5 g

しょうゆ … 0.7 g

塩 … 0.2 g

サラダ油 … 1 g

米 … 68 g

米粒麦 … 12 g

作り方

1 米と麦は合わせて洗い、Aを加えて普通に炊く。

2 解凍したあしたばは5mm幅に刻んで沸騰湯でざっとゆで、水けを絞る。

3 フライパンに油を熱し、②のあしたばを入れてざっと炒め、しょうゆと塩で調味する。

4 ①の麦飯に加え、ざっくり混ぜる。

MESSAGE

炒めて調味したあしたばとごはんを混ぜ込んだしっかり味の主食。一口食べるとあしたばの香りが広がります。



あしたばのごま酢あえ

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 25 g

キャベツ (細切り) … 15 g

にんじん (せん切り) … 4 g

A | しょうゆ … 3.3 g

酢 … 1.65 g

三温糖 … 1.65 g

すりごま … 1.1 g

いり白ごま … 0.5 g

作り方

1 解凍したあしたばは沸騰湯でざっとゆで、水けを絞る。

2 キャベツ、にんじんはそれぞれやわらかくゆでて水にとり、水けをよく切る。

3 なべにAを入れて火にかけ、三温糖がとけたら火を消して冷ます。

4 ②にすりごまを加え混ぜ、①のあしたばと③をあえていりごまを散らす。

MESSAGE

ほんのり甘いごまあえ。薬用としても注目されるほど栄養価の高いあしたばは子どもたちにもぜひ親しんでもらいたい食材です。

あしたばのつくだ煮

材料 (1人分)

あしたば (冷凍) … 12 g

A | だし汁 … 12 g

しょうゆ … 1.7 g

みりん … 1.6 g

三温糖 … 1.6 g

削りガツオ … 0.3 g

作り方

1 解凍したあしたばはみじん切りにして沸騰湯でざっとゆで、水けを絞る。

2 なべに①のあしたばとAを入れ、弱火で煮る。

3 汁けが少なくなったら火を消し、削りガツオを加えてよく混ぜ合わせる。

※ 途中で水分が少なくなったら、だし汁を足して調整する。

MESSAGE

つくだ煮にしてもあしたばの食感や風味は健在です。