

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バ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)

あしたばうどん

材料 (1人分)

あしたばうどん(乾) … 60g
 サラダ油 … 2g
 だし汁(ムロアジ厚削りとこんぶ)
 … 100g
 ねぎ(小口切り) … 10g
 A | しょうゆ … 10g
 みりん … 5g
 砂糖 … 2g
 酒 … 1g

作り方

- 1 なべにだし汁とAを加えてひと煮立ちさせ、ねぎを加えて再びさっと煮る。
- 2 あしたばうどんは表示どおりにゆでて流水で洗い、水けを切り、全体に油をからめる。
- 3 ②のうどんと①のつゆをそれぞれ器に盛る。



Arrange-1

にんじん、さやいんげん、しいたけ、青菜などお好みの野菜を加えて。

Arrange-2

トッピングに炒り卵、のりなどを。

MESSAGE

七夕の日に、みどり鮮やかな冷しうどんにしました。天ぷらも添えて、暑い日でも食欲をそそるメニューです。



あしたばサラダうどん

材料 (1人分)

あしたばうどん(乾) … 60g
 サラダ油 … 2g
 だし汁(ムロアジ厚削り) … 90g
 A | しょうゆ … 15g
 米酢 … 4g
 黒酢 … 2g
 みりん … 2g
 砂糖 … 3g
 ごま油 … 1g
 洋がらし粉 … 0.3g
 もやし … 10g
 きゅうり(せん切り) … 10g
 にんじん(せん切り) … 5g
 コーン缶詰め(ホールタイプ)
 … 10g
 いらり白ごま … 2g

作り方

- 1 なべにだし汁とAを入れてひと煮立させる。
- 2 もやし、きゅうり、にんじんはそれぞれさっとゆでて水にとり、水けをよくきる。
- 3 あしたばうどんは表示どおりにゆでて流水で洗い、水けをきる。全体に油をからめて②の野菜とコーンを混ぜ合わせ、器に盛る。
- 4 ごまはフライパンでからいりし、香りを立て、③に散らす。
- 5 ④に①のつゆをかける。

MESSAGE

暑く食欲も落ちぎみな時にさっぱり食べられるサラダうどんです。ムロアジのけずり節でとったうどんのだしは、絶品です。