

# 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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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)



## あしたばのチーズケーキ

材料（1人分）… 直径6cmの紙マドレーヌカップ 1個分

- A **あしたば**（粉末）… 0.4g  
 小麦粉 … 4.4g  
 ベーキングパウダー … 0.29g  
 クリームチーズ（室温にもどす）… 13.2g  
 砂糖 … 5.11g  
 卵（ときほぐす）… 8.1g  
 生クリーム … 13.2g  
 バニラエッセンス … 0.01g  
 レモンのしぼり汁 … 0.5g

### 作り方

- 1 Aは合わせてふるう。
- 2 クリームチーズは室温にし、砂糖を加えて、木べらでなめらかになるまで練る。卵、生クリーム、バニラエッセンス、レモンのしぼり汁を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3 ①を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- 4 カップに流し入れ、180℃のオーブンで約15～20分焼く。

### MESSAGE

給食で人気のチーズケーキにあしたば粉末を混ぜました。スプーンですくうと鮮やかなみどり色が顔をだします。苦みもなくやさしい味に仕上がりました。



## あしたばミルクゼリー

材料（1人分）… 95ccのカップ 1個分

- あしたば**（粉末）… 0.6g  
 湯 … 4.5g  
 粉かんでん … 0.5g  
 水 … 24g  
 砂糖 … 5.2g  
 牛乳（室温にもどす）… 41.5g  
 生クリーム … 6g  
 ぬれ甘納豆（あずき）… 7.5g

### 作り方

- 1 なべに水と粉かんでんを入れて中火にかけ、沸騰したら、さらに約2分加熱する。
- 2 砂糖を加え混ぜ、とけたら牛乳、生クリームを加えてさらに混ぜる。
- 3 あしたば粉末はダマにならないように湯でとき、②に加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 甘納豆は飾り用をとりおき、カップに入れて③を注ぎ、冷やす。
- 5 飾り用の甘納豆をのせる。

### MESSAGE

あしたばの風味とミルクのまろやかさがマッチした和風デザート。抹茶ミルクゼリーとは違ったおいしさです。

