



左の写真は白ヒヤシンス、下はクリスマスローズと矢車草、ムスカリ。いずれも早春の花。まだ寒い頃に咲き始める花は、白や緑がことに美しく見えます。

春には苦味を

今年は春の訪れが早い年でしたが、タラの芽、フキノトウ、ワラビと春の山菜は、いずれもほろ苦さを楽しむもの。「苦味」は端的に言えば「毒」を示す味であるため、動物や、人間でも幼い子供は「苦味」を口にしようとしません。植物にとって「苦味」は、動物に食べられないよう身を守るための武器。これから成長する新芽を守るため、山菜は苦味を強めて身を守っていることとなります。ところが、冬眠から目覚めたヒグマは、まず、苦い「大黃の芽」を食べて、胃腸の働きを活発にするとされています。春の七草や山菜を食べる私たちの習慣も、ヒグマと同じように、ポリフェノールの一種である苦味成分(クエルセチンやケンフェノール)によって、冬期に低下した体の新陳代謝を高める効果を期待できる、とされます。



嫌われものは胡瓜(キュウリ)の苦味

胡瓜に含まれる苦みの成分はククルピタシン(エラテリシン)とって、特に緑色の濃いものの頭部に含まれていることが多く、食べても害はないのですが、おいしいとも思えない。もし、苦い胡瓜に当たってしまった場合には、酢水に浸しておくで苦味が取れる。苦味の利用という意味では、食品添加物として苦味原料というものもあって、茶葉、グレープフルーツ、ニガヨモギ等から抽出して作られ、大人の味の隠し味的に利用されている。

大人には苦味を

タラの芽、アンディーブ、コーヒー、ビール、カンパリ、クレソン、ルッコラ、胡瓜、チョコレート、秋刀魚、ゴーヤ、グレープフルーツ..と、苦い味のある食べ物を思いつくまま並べました..なかでもアンディーブはおいしい。アンディーブの和名は「キクニガナ」で「苦」が名前に入っています。名産地ベルギーでは『シコン』と呼び、サラダ、炒め物、煮物で冬料理の名物的な扱いになっていますが、サラダなど生で使う時にはレモンの絞り汁をかけると真っ白な色を保ち、うつくしい仕上がりになります。ここに挙げたのは、ほろ苦さを楽しむ食べ物ですが、中で胡瓜は苦さが嫌われるもの..

ダイエット効果も期待できるみたい

さて、カカオの苦味成分「テオブロミン」にはダイエット効果があるという。テオブロミンは、血管を拡張させて血流量を上げ、体温を上昇させる働きを持つことが知られ、また、脳内物質のセロトニンに働きかけて、食欲を抑え、リラックスさせる作用もあるという。カカオには、多種類のポリフェノールがたくさん含まれていて、このポリフェノールが肝臓等の臓器で抗酸化作用を発揮したり、悪玉コレステロールの酸化を抑制して動脈硬化を防いだりする働きもあるといわれているので、カカオダイエットは今後、有望株かもしれない。

太ることは健康的な生活に反するとの考えが増加傾向にあるというデータがある。アサヒビールが行った「食と健康の統計調査」(2003年7月実施/ウェブ調査/首都圏/15~69歳男女1000名)の回答集計のなかの、「健康的な生活を送るために実行していること(複数回答)」で、上昇傾向にある回答の3年間の比較がある。「カロリーのとりにすぎに気をつける」では、35%(2001) 39%(2002) 43%(2003)と上昇、「糖분을控える」で、23%(2001) 29%(2002) 30%(2003)と太らないための気遣いに関する回答が上昇している。

