

春の風物詩“つくし”について

スポーツ栄養学科通信 Vol.171



はじめに

みなさん、こんにちは！今回は春の訪れを告げる山菜として知られる「つくし」について紹介します。

スギナ（学名：*Equisetum arvense*、別名：つくし）とは

「つくし」の正式名称はスギナというトクサ科トクサ属の多年生植物です。「つくし」というのは、春にできる孢子茎のことで、それ以外の葉や茎は細長くスギの葉に似ていることからスギナと呼ばれています。また、スギナは北半球に広く自生し、日本においても野原や道端でよく見られ、古くから俳句や詩で詠まれるほど日本人にとって身近な山菜です。また、スギナの地下茎は地中に張り巡らされるため、非常に強力で土手などの土砂崩れの防止に役立つともいわれています。

つくしの食べ方

「つくし」の部分である孢子茎は孢子が散る成熟前に収穫し、ハカマ（鞘）を取って茹で、アクをを抜いてから料理することが一般的です。カラシあえやゴマ酢あえ、おひたし、卵とじなどの食べ方がよく知られています。また、「つくし」には水溶性の栄養素が多いため、アク取りのときや、調理中の火の扱いには注意したほうがよいかもしれません。

栄養成分

栄養成分としては、カリウムや鉄の量がほうれんそうに匹敵するほど含み、ビタミンEも豊富です。さらに、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンも含んでおり、ビタミンEとビタミンAの効力を併せて抗酸化作用が期待でき、老化抑制や生活習慣病に高い効果があるとされています。

参考文献

- 牧野富太郎（1967）,学生版 牧野日本植物図鑑,北隆館
- 吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ
- 草川俊（1992）,野菜・山菜博物事典,東京堂出版



ハカマ（鞘）の部分



[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者：野口 翔