

# 春が旬の山菜～タラの芽～

運動栄養学科通信 Vol.81

## はじめに

みなさん、こんにちは！気温も徐々に暖くなり様々な生きもの動きが活発になりはじめましたね。今回は、大学構内でも見かける春が旬のタラの芽（タラノキ）を紹介しようと思います。

## タラノキ（桜の木）

タラノキはウコギ科の1mほどの落葉低木で、冬は右の写真のように葉が落ちてさっぱりした姿をしています。日本では北海道から九州、沖縄まで生育しており、至るところで見かける身近な植物で、古くから新芽は山菜の代表格として知られています。幹や枝には鋭い棘があるのが大きな特徴です。一説では棘の事を古語で「タラ」や「バラ」と言っていたそうで、ここから「棘の木（タラノキ）」と呼ぶようになった説もあります。また、日本全国で生育していることから地方によって呼び方が様々あり、例として「タランボ」「タラッペ」「タラッポ」など、非常に愛らしい呼び方が多くあります。

## タラの芽

名前の通りタラノキの新芽の事です。新芽は早い地域で4月、その後、5、6月、雪解けが遅い地方では7月に採取できるそうですが、筆者の体験として遅い時期では味が「えぐみ」を感じたので、もし採取する際はお住まいの地域の最適な期間に採取し食すことをお勧めします。 主な調理方法：天ぷら、煮物、おひたし

## タラの芽の健康成分

タラの芽は他の山菜と比べてたんぱく質が豊富です。また、葉酸を多く含むため造血作用による貧血予防や、先天異常を予防するため、妊娠初期の妊婦さんにお勧めの食材とされます。

他にも、苦み成分サポニンの一種エラトサイドにはアルコールの吸収抑制や肝臓保護作用が期待されています。

## 注：もし採取する場合の注意点

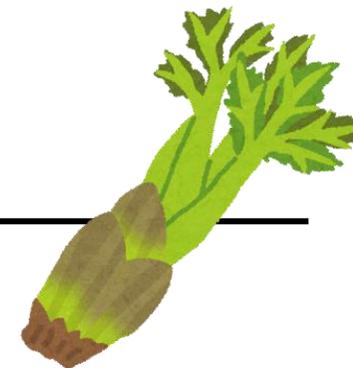
- ①タラノキの生育地が人の敷地内にある場合があるため、必ずその土地の所有者の許可を取るようになしてください。
- ②新芽をすべて取ってしまうとタラノキに大きなダメージを与える可能性があるため取りすぎないようにしてください。

## 参考文献

草川俊（1992）.野菜・山菜博物辞典.東京堂出版  
池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治（2018）.からだのための食材大全.NHK出版

[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)



大学構内のタラノキと芽  
(2022年3月24日撮影)



タラの芽の天ぷら

担当者：助教 野口翔