

風味豊かな実山椒でジメジメ梅雨も食欲UP!

～大脳を刺激して内臓の働きを活発に！～

食欲の減退に、

例年になく早い時期から気温も上昇して、暑くなってきましたね。花粉が落ちていたと思えば、次は梅雨の足音が聞こえてきます。恵の雨ではありますが、梅雨に入ると、あの不快なジメジメ感に食欲も減退しがちになります。そんな時は、この時期に旬を迎える香り豊かな「実山椒」がおススメです。料理に香りや爽やかな辛味を与え、風味を増してくれます。そこで今回は実山椒について一緒に勉強して、気力体力ともに低下しがちな季節にしっかりと食欲を保って健康を維持していきましょう!



日本原産の薬味



ぴりりとした辛味と、甘く爽やかな香りが魅力の実山椒、サンショウは、英語ではJapan pepperと呼ばれるように、日本原産で最古のスパイスと見られています。『日本食生活史』では、青森県の縄文時代の遺跡からサンショウが入った土器が発見されており、刺激性のある辛いものが調味料として使用されていたと推定されると記載されています。

食べ方・使い方

サンショウはミカン科サンショウ属の低木で、春先にでる若葉は、木の芽と呼ばれ、木の芽焼きや木の芽味噌、お吸い物、酢の物、ちらし寿司などの材料に使われます。花山椒は高級珍味として食通に知られており、主に佃煮や料理の彩りに使われ、爽やかな風味と食感が楽しまれています。サンショウは、雄株と雌株があります。雄株は、黄緑色の花が咲きますが実はなりません。京都などではよくこの花山椒を佃煮にします。実が採れるのは雌株だけで、今が旬の未熟な青い実山椒は「青山椒」



とも呼ばれて、生のまま使用する場合は佃煮や魚料理の臭い消しとして、ちりめん山椒や有馬煮（ありまに）、懐石料理などに使われます。その後、熟した実の皮は粉山椒にされ、七味とうがらし、カレー粉、ウスターソース、山椒塩などのように香辛料や薬味として使用されます。また漢方薬の素材としても活用されます。美容品としては保湿・血行促進・白髪予防の薬用シャンプーなどに山椒エキスが使われています。硬い枝もすりこぎや杖として利用されるなど、余すところなく活用されます。日本人にとって、なくてはならない植物といえるでしょう。



★木の芽を使う時は、葉の組織中に閉じ込められている香りの成分を外に出すために、手のひらでパンと叩いて組織を壊すと、山椒特有の香りを楽しむことができます。

爽やかな辛味や香りが特徴

サンショウの風味をつくる上で特長的となるのは、主に香り成分であるシトロネロールやリモネン、ゲラニオール等、また辛味成分であるサンショオールやサンショウアミドです。古くから漢方などでも生薬として用いられ、お正月の無病息災を祈る「屠蘇(とそ)」の材料の一つでもあります。食欲増進や健胃、体を温めることに有効と言われ伝えられてきました。では次に、サンショウの成分の具体的な効果について見ていきましょう。

◇ 胃腸の機能を高める効果 ◇

山椒に含まれる辛み成分であるサンショオールには、胃を丈夫にし、腸の働きを整える効果があります。サンショオールには脳を刺激して内臓器官の働きを活発にする作用があるとされ、消化不良や消化不良が原因の胸苦しさに効果がとされています。



◇ 冷え性を改善する効果 ◇



山椒に含まれる辛み成分であるサンショオールには、ホルモンを刺激して基礎代謝を上げ、新陳代謝を活発にしたり、発汗作用の働きがあることが知られており、冷え性の改善に効果があるといわれています。また、血行を促す効果や抗菌、収れん作用があると考えられ、ヘアケア化粧品などにも利用されています。

◇ 痛みを軽減する効果 ◇

山椒には鎮痛作用があり、打撲や打ち身、捻挫、むち打ち症などの解消に効果があるといわれています。山椒を入浴剤に用いると神経痛、リウマチ、痛風、肩こり、冷え性などの症状を和らげるといわれています。また、山椒を煎じただし汁でうがいをすれば、歯痛にも効果があるとされています。他の生薬と組み合わせ使用されることも多くあります。



マスキング効果で、臭み消しにも

辛味にはシャープと表現されるワサビやカラシの鼻の粘膜を刺激するものと、ホットと表現しトウガラシのように熱く感じさせるものの二種類があります。サンショウはホットタイプの辛さで、ヒリヒリと持続するのが特徴です。これは、サンショオールには局所麻酔成分があり、舌が麻痺した感じになるためです。料理に使うと素材の臭いを覆い隠すマスキング効果として、臭みを消します。ウナギなどに粉山椒が使われるように、動物性のものと相性のよいスパイスです。こうした季節のスパイスを活用して、おいしい食事で元気に夏を乗り切っていきましょう。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

