

【オカワカメ】

ツルムラサキ科のツル性の植物で、光沢のある緑色で厚みのある葉を主に食べます。ほのかな苦味とコリコリした食感が特徴です。

茹でた時の食感や見た目が海藻のワカメと似ているため、「丘のワカメ=オカワカメ」と呼ばれるようになりました。中国から長寿の薬草として伝わり、雲南百薬（うなんひゃくやく）とも呼ばれています。

熱帯地域原産の植物なので寒さには弱く、5月～10月が収穫時期となります。

◆栄養

薬草として用いられていたほど栄養価の高い野菜です。βカロテン・ビタミンC・鉄などの多くの栄養素を含んでいます。

★**マグネシウム**…骨の形成に欠かせないミネラルです。カルシウムと一緒に摂取することで、骨粗しょう症の予防に役立ちます。また、インスリンのはたらきを良くして、体内の糖の代謝を改善することが示されており、糖尿病の予防にも効果が期待できます。

★**食物繊維**…腸内環境の改善に役立ち、便秘の解消や腸の健康を促進します。

◆調理方法

新鮮であれば生のままでも食べられますが、青臭さが強いので、基本的には1分ほどサッと塩茹でしてから使います。

茹でて刻むとぬめりが出てくるのもオカワカメの特徴です。オクラ・納豆などネバネバ食材との相性はとても良いです。

調理例) お浸し、酢の物、ナムル、ドレッシング和え、味噌汁、天ぷら など



正式な和名は『アカザカズラ』

◆家庭菜園

オカワカメは害虫も少なく、家庭菜園でも比較的簡単に育てることができます。ツルは真っ直ぐに伸びて成長がとても早いのが特徴で、夏の暑さ対策として緑のカーテンとして栽培することもできます。秋になると、花穂を長く伸ばして小さな白い花をたくさん咲かせ、甘い香りがあたりいっぱいに広がります。

《むかご》

オカワカメを育てると、「むかご」ができます。一般的にむかごといえば、長芋や自然薯などヤマノイモ科に属する芋の葉の付け根にできる球状の芽のことを指し、灰茶色の1cmほどの小さなジャガイモのような見た目です。秋にツルが枯れると地面に落ち、春になると芽を出して新たなヤマノイモとなります。食べることもでき、ほくほくの食感と野性味あふれる風味が特徴で、炊き込みご飯や煮物・炒め物などでいただきます。

オカワカメのむかごは、くすんだ緑色で、小さな生姜のごつごつしています。ヤマノイモのむかごと同じく子孫を残すための器官であり、同様に調理して食べることができます。

オカワカメを冷凍保存する時は、生のまま保存することがオススメです。茹でてから冷凍すると、特徴のぬめりが無くなってしまいます。凍ったまま汁物や炒め物に使うことができます。

●○オカワカメと切干大根のマヨポンサラダ○●

●材料(4人分)

オカワカメ 100g ポン酢 大さじ2
切干大根 20g マヨネーズ 大さじ1
ツナ缶 1缶 いりゴマ 大さじ1

●作り方

- ① オカワカメを1分塩茹でし、千切りにする。切干大根は水で戻し、手で水気を絞ってから食べやすい長さに切る。ツナ缶は水気を軽く切る。
- ② 全ての食材をボウルに入れて混ぜる。

オカワカメと切干大根の食感が楽しいサラダ。
ツナ・マヨポンでうま味もたっぷりです♪

