

こずすめの里だより

第二十四号

お日様のまっさらなタンポポを食べよう！

春の野原に咲くタンポポの花。陽だまりに咲く黄色い花は、お日様のおいがしてきそうですね。タンポポという名前もリズムカルでかわいらしいし、軽やかに風に舞う綿毛も幻想的です。こうやって書くとお実に愛すべき野草ですが、なぜか嫌われることもあるのがタンポポです。

タンポポは畑や道端など、どこにでも生えるいわゆる雑草です。タンポポの根はごぼうのように長く地深くに伸びるため、草取りをしても根が残ってしまい、すぐに再生してしまう厄介な草です。取っても取りきれない、取ってもすぐ出てくる、この辺りが嫌われる所以でしょうか。

そんなにいっぱいあって困ってしまうのなら、いっそ食べてしまってもいいかがでしょうか。タンポポは食べられる野草として古くから親しまれています。現在日本中にはびこっているセイヨウタンポポも、もともとは食用として外国から入ってきたものが繁殖して広まったと言われています。食べて雑草が減らせるのなら一石二鳥です。

子供の頃タンポポの花の茎を適当な長さで切り、口にくわえてピーピーと鳴らしたことはありませんか？その時かなり苦いと感じたと思います。タンポポに限らず山菜は苦みやえぐみの強いものが多いので、味に好みが分かれることでしょう。山菜好きや近年のゴーヤブームで苦い味に慣れている人は、春先のやわらかい若菜を摘み、まずはサラダでいかがでしょうか。タンポポが主体ではなくても、レタスや水菜のサラダにアクセントとして加えても良いと思います。

生食に抵抗のある人は過熱をしましょう。さつとゆでておひたしやゴマ和えに、ベーコンと一緒にソテーに、あとは定番の天ぷら。葉だけでなく花を天ぷらにしたら彩りもきれいです。

最後に根の部分。天日でよく乾かし、細かく粉碎してフライパンで香ばしくなるまで乾煎りします。お湯をそそげばタンポポコーヒーのできあがり。ノンカフェイン飲料として自然食品屋さんでも手に入ります。自分で作る場合は根を掘り起こさないといけないので、自宅の庭か許可をもらった場所で採取をしてくださいな。

タンポポの綿毛をふーっ！
単純だけど楽しい遊びです。
大人も童心にかえって
はしゃがみまわすに
やってみましょう。
とこもいやされますよ。



カントウタンポポと
セイヨウタンポポの見分け方

カントウタンポポの綿毛



セイヨウタンポポ



カントウタンポポ

カントウタンポポの綿毛
(花のつけ根にある葉が変形したものはまっすぐ上を向いていますが、カントウタンポポの綿毛はそり返っています。まっすぐ直毛の日本人くるりとカールの西洋人というように覚えると忘れないうえ、あとカントウタンポポが咲くのは春だけなので、春以外に花が咲いていたらセイヨウタンポポです。