



ワラビ

食べられるおいしい部分を採って容器に入れ、ひとつまみの木灰か重曹を振りかけて熱湯を注ぎます。浮き上がらないように落としぶたをして、1日置き、あく抜きをします。これを洗って、ショウガかわさびじょうゆで食べるのも良いし、和え物、煮付け、酢の物、汁の実、炊き込みご飯などに調理します。

ワラビには、有毒成分のブタキロサイドが含まれ、そのまま食べると腫瘍ができたり血尿が出たりして大変なことになります。でも、弱アルカリで熱処理する（灰や重曹をかけて熱湯を注いで置く）と、有害物質は変化して無害になることが分かっています。

熱湯を注ぐ代わりに、重曹入りの熱湯でゆでる方法もあります。しかし、ゆで過ぎるとワラビの歯応えが無くなり、ゆでる時間をあまり短くすると毒性が抜けないので、灰や重曹をかけて熱湯を注ぎ、半日以上置く方法をお勧めします。

あく抜きは、有毒物質を変化させる場合と薬効が無くなる場合があります。ワラビやゼンマイは有毒物質が変化しますが、タケノコやフキノトウは薬効が無くなってしまいます。山菜の利用には勉強が必要です。

ワラビを大量の塩で漬け込み、秋に熱湯でゆでて水にさらし、塩を抜いてから料理する食べ方もあります。これは塩で減毒させる方法です。

このワラビ、葉・根茎を煎じた液は下用でリウマチや痛風に、内服で利尿や解熱作用があります。でんぷんは解熱、止瀉、滋養強壯剤となり神経衰弱による不眠に効果があります。



オクラ

オクラの果実を切るとネバネバした汁が出ますが、これはペクチン（水溶性食物繊維）やガラクトン（糖質）にタンパク質が結合したムチンで、肝臓や腎臓の働きを良くし、血糖値やコレステロール値を抑制します。また胃の粘膜を保護する整腸作用があり、便秘や下痢の改善に効果があります。

この粘りから、果実は青納豆の別名が付けられています。ネバネバする食物は体に良く、強壯作用があると思われているので、オクラも昔から精力増強に良いと伝えられています。

ムチンは水溶性食物繊維なので、生で食べるのが理想とされます。ゆでる時は短時間にしましょう。ただし、ぬめりが苦手な方はじっくりゆでるとぬめりがなくなります。

オクラは青菜の少ない夏場のビタミン源としても貴重です。カリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルも多く含まれており、高血圧や骨粗しょう症の予防にも効果がある野菜として知られています。

カロチンやビタミンB1、C、E等も含んでいるため、生活習慣病の予防にもなり、肌を美しくします。細かく刻んで納豆に混ぜると、納豆にはないビタミン類が供給できます。

オクラをさっとゆがいて、かつお節としょうゆをかけたたり、マヨネーズであえたりするとおいしくいただけます。小さく刻んでみそ汁の具にするのも良い食べ方です。少し堅くなった果実はすり下ろすとおいしくいただけます。

果実に塩をまぶして軽くもむと、表面のうぶ毛がとれます。その後、水洗いすれば生のままで食べられます。さっと煮るか焼くと粘りが薄らぎます。納豆やマグロのぶつ切りなどとあえたり、薄味のだしで煮たり、炊き合わせにしたりするのも良いでしょう。魚のつけ合わせに使うと生臭さを消す効果もあります。