



春の味覚

春は花の季節であると同時に野菜の季節でもあります。市場には次々と新鮮な野菜類が登場します。春野菜の代表格であるアーティチョークとソラマメをご紹介します。

Text by 欧州日本人医師会 中田吉彦 医師／内科（ローマ イタリア）

+ アーティチョーク

和名はチョウセンアザミ（朝鮮薊）といい、春の地中海料理を色どる代表的な野菜です。もとは野生のアザミでしたが、古代ギリシャ・ローマ時代以降、品種改良が進んで今日の姿となったそう。本格的に栽培され始めたのは15世紀のナポリ近辺で、徐々にヨーロッパ全域に広がりましたが、もともとは地中海沿岸性の植物です。



食用になるのは花の咲く前のつぼみの中心部分。品種改良の成果なのか、最近ではつぼみといっても直径15センチ近くにもなるものがありますが、周りのほう葉を剥いてしまうと食べられる部分は半分くらいになってしまいます。この状態になると、アクが強く鉄分が多いせいか放置しておくとうすぐに変色してしまいますので、すぐに料理するかレモン水につけておくのが良いでしょう。

料理法は地方により、煮る・蒸す・揚げるなど非常にバラエティーに富んでいますが、ローマではローマ風 *carcifi alla romana* と、ユダヤ風 *carciofi alla judia* の料理が良く知られています。しかし日本人の味覚には天ぷらが一番合うでしょう。

ところで味の方は、これといった特長はないのですが、実に「滋味のある」深い味覚を隠し持っています。昔は娯楽になるとも考えられていたそうで、肝臓の解毒作用があるといわれるシナリンを含んでいるため、食後酒の代わりとしても利用されています。

+ ソラマメ

かつてはソラマメの季節になると何軒かの八百屋に中毒症への注意を喚起する張り紙が出たものです。この疾患は「地中海性ファアーバ豆

中毒症」と呼ばれ、ソラマメの一種 *fava* を生食した直後に起こる溶血性発作で知られています。ソラマメに含まれる毒成分が原因で赤血球の代謝を阻害し、溶血反応を起こす遺伝性溶血性貧血疾患で、今もなお地中海地域に見られるまれな遺伝性疾患ですが、日本人には無縁の病気なのでどうぞご心配なく。



日本ではゆでて食べるのが普通なので、生のソラマメと聞くと生臭さいのでは思われるかもしれませんが、若いソラマメは微かな甘味があり、まさに春の味覚。イタリア中部ではこれに羊の乳から作るペコリーノチーズを添えていただきます。このチーズはかなり癖が強いのですが、生のソラマメと一緒に実においしく、一度この味を覚えると病みつきになる程だとか。初めての方は大抵食べ過ぎてしまうので、お腹が弱い人は気をつけましょう。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間）	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
（イギリス/アイルランド）	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外では使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>