

# 山椒（さんしょう）

山椒は古くから香辛料や薬として使われており、ピリツとした辛さと独特の風味があり、和食のアクセントに欠かせない食材のひとつです。山椒は実だけではなく、葉や花も使われます。辛味成分には食欲増進、消化促進作用があり、夏バテで食欲が落ちるこの季節に取り入れたい食材です。山椒は季節や使う部位で様々な楽しみ方があります。

・木の芽.. 春にとれる山椒の若葉。お吸い物に浮かべたり、あしらいとして料理に添えるほか、筍と合わせた「木の芽あえ」などの食べ方があります。爽やかな香りと緑の色で春らしい一品になります。

・花山椒.. 山椒の雄花で、若葉の後に淡い緑の小さな花芽が出ます。酢の物にしたり、佃煮にして酒の肴にしたり、佃煮をご飯にのせてお茶漬けなどがおすすめです。

・実山椒.. 初夏から出回る青い実のことで「青山椒」とも呼ばれます。佃煮にしたり、塩漬けにして和え物に混ぜる、おつまみにするなど様々な料理に使われます。

・粉山椒.. 実をまるごとすりつぶして粉にしたもの。うなぎの蒲焼や焼き魚、焼き鳥など脂の多い料理に振りかけるとさっぱりとした風味を楽しめます。七味唐辛子にも使われている香辛料のひとつです。

