



勝浦市太極拳サークル

美心会だより

ちょっと変わった春の味覚にチャレンジしてみては？

春先になると、土手や道沿いにニョキニョキとたくさん顔を出す「土筆」。春の代表的な味覚として「必ず一度は食べる」「土筆を食べると春を感じる」という人もいます。しかし、意外に「正しい食べ方や料理の仕方がわからない…」と土筆を食べない人も結構いるのです。そんな人のために、今回**土筆の食べ方・料理の仕方**についてご案内します。



まず、土筆は「下処理」をしてから、調理します。

下処理の手順は大まかに分けて三段階あります。

①鞘（はかま）を取る 土筆の周りに4-5箇所ほどついてい
るギザギザしたものは、鞘（はかま）と言います。

鞘を取るのには、結構地味で面倒な作業ですがおいしい土筆を
食べるために頑張ってきれいに取り除きましょう。取り除く
際に、素手でやると土筆の灰汁で、爪の中が黒くなってしま
います。洗ってもなかなか落ちないので、気になる人は

事前に手袋をしておきましょう。次に、土筆の頭の部分の胞子ですが、この部分は苦味があって人によって好
き嫌いがあります。苦いのが苦手な人は取り除いておきましょう。土筆の頭は簡単に取り除く事ができます。

②水できれいに数回洗う 土筆には土や胞子が付着しているので、流水で数回洗って、できれば数時間-半日
ほど水につけておきましょう。細かい汚れが浮いてきます。水が緑色になりますが、これは土筆の胞子が原因
です。この時点では完全にキレイにとれていなくてもかまいません。

③お湯で下茹でする たっぷりのお湯で、時々、菜箸でかき混ぜながら5分ほど茹でます。下処理した土筆は
冷蔵庫で3-4日間、冷凍だと一ヶ月ほど保存する事ができます。ただ、冷凍の場合は、食感が変わって水っぽ
くなってしまいますので、できれば冷蔵で早めに食べる事をお勧めします。

土筆料理でよくある代表的なものは「佃煮」です。

調味料で味付けをし、水分がなくなるまで炒めます。・砂糖・みりん・酒・しょうゆ

また、同じ調味料で、薄い味付けにしたものに卵を入れて「卵とじ」などにしてもおいしいです。

土筆の栄養は？ 土筆には「ビタミン」「ミネラル」「マグネシウム」「鉄分」などの様々な栄養が含まれて
います。ただ、他の野菜に比べると、それほど多くの量が含まれている訳ではありません。また、気をつけな
ければいけないのは、土筆には「アルカロイド」という植物毒が含まれています。毒と言っても、ごく少
量の量なので、神経質になる事はありませんが、極端な量を食べるのは控えましょう。通常、土筆は春先に数回食
べるという程度の人が多いと思うので、そのくらいの頻度ならば心配ありませんが、念のため、腎臓に持病が
ある人は控えておいた方がいいです。また、土筆には**利尿作用やデトックス効果**があると言われており、むく
み解消のために、乾燥させたものを生薬として使用する事もあるようです。

土筆の食べ頃の時期とは？ 土筆の食べ頃の時期は4月上旬。3月は土筆も小さいので下処理に時間もかかり、
食べられる量も少ない。また4月下旬になると土筆の穂先も開いてしまい、エグ味があって食べられません。