

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 26/Jan/2015/vol.332

浜防風 ハマボウフウ（茨城県産） （学名：Glehnia littoralis）

ハマボウフウはセリ科の多年草で、かつては日本ではほぼ全国の海岸砂地に浜辺を這うようにして自生していました。

現在出回っているのは栽培されているものが殆どで市場において通常「防風」と呼ばれているのは、

1年中出回り、葉が写真のものより大きく青々とし茎が紅く、茎の部分を四つに裂いて水にさらすと茎

がぐるんと反り返る「いかり防風」などにして料理のあしらいや、つまのような形で供されるものです。そしてこの「ハマボウフウ」は1月ぐらいから4月ぐらいまでの山菜の時期に出回る、茎に目を当てずに白く柔らかく軟白栽培されたもので、特に前出の「防風」と区別されています。葉は小さめで柔らかそうな優しい緑色、茎はすらっと伸びて軟白化されており、市場では「季節の山菜」として調理用に取り扱われているものです。少々野性味をも感じさせる質感と、茎の薄紅色が勢いのある春を連想させます。香りを放つ春の山菜としても知られているハマボウフウは魚臭さを消すような品の良い香気とほろ苦さが特徴的で、和食では高級食材としても知られ、よく酢の物や、あえ物、天麩羅、椀物などの素材としてや、上品なあしらいとしても使われています。洋食でも魚料理との相性もよく、旬を感じるハーブのように利用されたり、中華ではコリアンダーのように香りの残る洒落たエッセンスとしてお使いになる料理人の方も多くなっているようです。さっと湯がいてシンプルにサラダなどでも独特な香気が爽やかで面白い食材です。「防風」とはもともと風（風邪などの症状）を防ぐ薬草の意味でつけられた名前、ちょうど今、北風もまだ冷たい季節に健康を祈る意味でも、香り高く体に良い野菜がお料理に登場するのも嬉しいことです。