

旬 *wasabia japonica* Matsum.

山葵



ワサビはアブラナ科の植物で、日本原産。日本原産の香辛料として東南アジアで認知度が高まっているが、東欧ではセイヨウワサビが伝統的に出回っている。寿司や刺身の世界的な普及により、英語・フランス語・広東語・韓国語でもそのままwasabiと呼ばれている。



わさびの豆知識

① 優れた抗菌性

ワサビの毒消し作用は昔から知られており、将軍や貴人に欠かせない食材だった。現代では0-157などに優れた抗菌性が立証され天然素材の食品添加物として新たな用途に使用されている。例:お弁当シート(食中毒予防)

② 山葵

ワサビの葉は葵(あおい)に似ているため「山葵」とかく。葉から根の先まで利用できる。例:花山葵のお浸し

③ ワサビはハーブ

香草を総称してハーブと呼びますが、ワサビはオリエンタルハーブの代表とも言えます。

④ 花粉症にわさび

ワサビの成分を配合したサプリメントを12週間服用し、花粉症が軽減したという報告もある。

ワサビの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
本わさび 3g(小さじ1)	3	0.2	15	2	2.2
ワサビ漬け 10g	15	0.7	14	7.2	6.1
練ワサビ 6g(小さじ1)	6	2.4	17	5	2.4