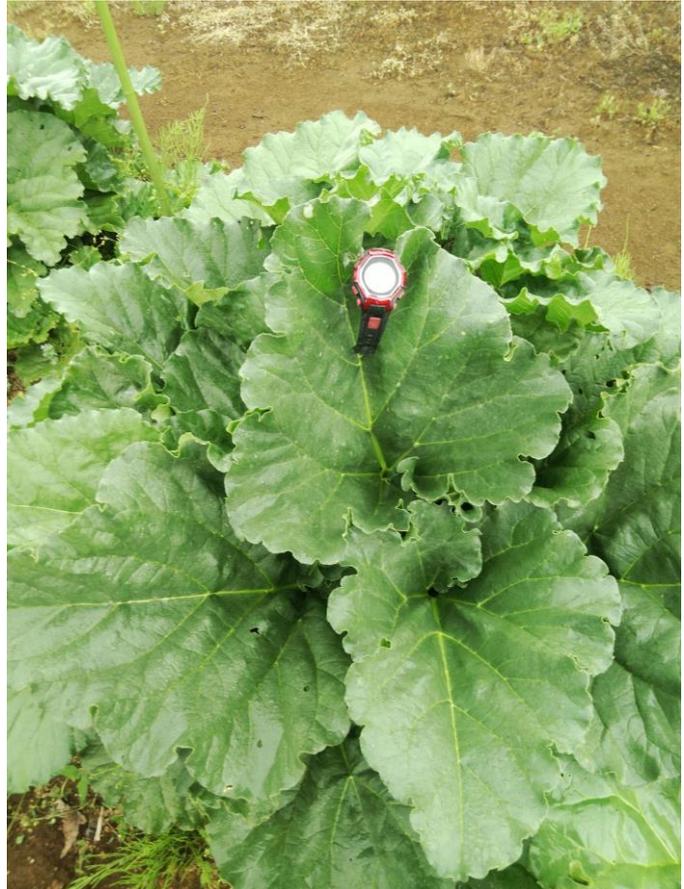


〈ルバーブの季節がやってきた〉

5月に入り、いよいよルバーブが収穫時期を迎えた。栽培を始めた10年ほど前にはまだ認知度は低く、ほとんどの人がその存在を知らなかった。長野あたりの道の駅に行くとルバーブの茎やジャムがたくさん売られているのだが、それ以外ではなかなかお目にかかれない。このルバーブ、葉っぱは50cmほどにもなり、見た目はフキに似ている。酸味が強くとても生では食べられないのだが、ジャムにするとその酸味が効いてグンと旨くなる。なぜか男性より女性に好まれる味なのだ。タデ科なので春先の花はギンギシやイタドリに似ている。シベリア原産で暑さには弱いだが、これから夏に向けて次々に新芽が出てきていくからでも収穫できる。葉が枯れる11月頃まで収穫できるのでジャムの材料としては優等生だ。ルバーブだけだと黄緑色で食欲がわかないので少しブルーベリーを入れて色付けする。パンやヨーグルトのお供としてバッチリの相性だ。デトックス効果、便秘解消、歯や骨の強化、生活習慣病改善、ストレス軽減、免疫力アップ、強い抗酸化作用によるアンチエイジング、視力回復と、調べるといろいろな効果があるようだ。

去年取っておいたタネを蒔いたら4~5日で発芽した。そろそろ新しい苗の替え時かな。



ここ数年でルバーブファンが増えてきた。今年もジャム作りが忙しくなりそうだ。

