

## アーティチョーク：梅雨の中でつれづれなるままに

梅雨に飽きた人

ここしばらくは、特に暑いし、雨は降ったり、降ったり、止んだりの梅雨シーズンです。7月半ばになりましたが、梅雨は未だどこも明けていません。そんな中、明日1日は晴れ/曇りと言う天気予報になった6月末に八ヶ岳&清里に出かけました。

その麓の「道の駅」野菜売り場でアーティチョークのつぼみを発見。確か原産地は地中海地方、チョウセンアザミ（朝鮮薊）/カルドン（図1参照）の仲間だ。直径6-8cmと小さいのが8個入っているのが一袋のみ（通常は、8-15cmに達する）。懐かしい。何十年か前の海外でのレセプションで一度出てきたのですが、初めてで食べ方が分からず難儀したことを思い出しました。小さいのが気になりましたが連れ合いの要望もあって買うことに。



図1 チョウセンアザミ（朝鮮薊）

帰宅して、早速に夕食用に料理（連れ合いが）。①つぼみを縦半分に切り、沸騰した湯に一つまみの塩を入れてつぼみを5分茹でる。茹で上がったならざるに取りしっかり水気を切る。②電子レンジでバターを溶かしたものを①のつぼみに大さじ2杯ずつかける。味塩もお好みで少しふりかける。③180℃のオーブンに入れ10分程焼けば出来上がり。（Ref.1）

料理前後の代表的なつぼみの写真を図2に示します。ガクはそのつけ根の肉厚な部分を、歯でこそぎ取るようにして食べるのですが、写真に見るようにガクの付け根の肉厚は薄く、量は余り期待できません。白い綿のような部分（花になる部分）の底部は「アーティチョークハート」と呼ばれ、最も美味しい部分です。ここは、少しありました。

夕食のスタートとして、手をべとべとにしながらの食味です。独特の味で確かに美味しいものでした。そして米ご飯に移ると、何かおかしい。ご飯が甘いのです。米はいつものと変わっていないという。味がしなくなるというのはコロナ後遺症として聞いたことはあるが、……。インターネットで調べてみると、



図2 アーティチョーク：つぼみ（上図）と縦半分の料理後のつぼみ（下図）

アーティチョークに含まれるシナリンと呼ばれる化合物は、舌の味蕾の甘味受容体の働きを一時的に阻害して、甘さを感じなくします。そのため、アーティチョークを使った料理を食べると甘さの丸みを取り除かれて、シャープな味わいになります。しかし、次の食べ物を食べる時に、舌のシナリンが徐々に取れ、そのまま食べる時よりも甘さを感じさせてしまうという不思議な作用があります。ただし、個人差があるため、必ずしも全ての人に当てはまるわけではありません。

とのこと。不思議な作用と言えば、糖質ゼロで砂糖の 200~300 倍も甘いというハーブ、[ステビア \(Stevia\)](#) を思い出しました。摘んだ葉を試しに噛んでみた時はその甘さはとても驚きでした。

アーティチョークのつぼみを水に浸しておけば花が咲くというブログ記事がありました。早速、試してみることに。毎日水を取り替え、観察を続けました。10 日目には、つぼみは緑色から茶色への変色が進んでおり、また水に浸っていたその底部は周辺から腐りの組織崩壊が始まりました。ダメかも、もう捨てようか、……。その翌日、この声が聞こえたのか、少し緩んだようなつぼみの隙間から青い糸が 2 本ほど伸び出しているのに気づきました。そして 14 日目の様子が図 3 の写真です。さらに広がった隙間から雄しべと思われるたくさんの青い糸が伸び出ています。2 週間かけて確かに開花しました。そのエネルギーは、あの「アーティチョークハート」に蓄積されているのでしょうか。故にそこは美味しいのです。



図3 水に浸して 14 日経過のつぼみ：青い雄しべが出てきて開花

チョウセンアザミは、古代ローマ、ギリシャの頃から食用などに利用されてきた栽培の歴史が長い植物です。葉にはアザミのごとくたくさんのトゲがあります（アーティチョークにはトゲがありません）。それにしても、キノコや木の実と同様に最初に食べた人は勇気のある人だと思ふのです。

ハイキングで山草や木の実に出会い、それらの名前を仲間の YA さんがいつも教えてくれるのですが、「それは食べられますか？」と直ぐに問いたがる仲間が私以外にもいることを知りとても安堵しています。こうして、真っ赤で艶のあるヘビイチゴは、食べられるのですが味はなく、水気が無くてボソボソした食感だと験して知ったのでした。

Ref.1 [アーティチョークの美味しい食べ方 by そらのママ【クックパッド】 簡単おいしいみんなのレシピが 385 万品 \(cookpad.com\)](#)