

# 春の恵 山菜

かつてこんなに物資が豊かに手に入らなかった頃、長い冬で緑黄色野菜が不足していた人たちは、山菜が本当に貴重な栄養資源でした。

待ちに待った山の恵み、感謝しながら頂いたことでしょう。自然はいつも素晴らしいものを私たちに提供してくれます。「春はアクのものを食べるといい」と昔から言われています。冬の間、体にためこんで酸化した脂肪を、山菜のアクがきれいにしてくれるのです。それは、物資が豊かになった現在でも、私たちの細胞一つ一つに記憶されています。

その素晴らしい栄養資源を補給して、豊かな日本の四季の恵みを楽しみたいものです。

まほろば自然農園の山から入荷しましゅ!!

## 山あさつき

鮮やかな緑色で春を告げる山菜、山アサつきは山裾や野原、道ばたや川べりに芝生のように生えています。春先の芽吹いたばかりの新芽はとても柔らかく、香りも味わいもマイルドです。

《食べ方》

ネギに良く似た独特の匂いと辛み、甘味あり。ぬた、天ぷら、おひたし、生のままマヨネーズや味噌をつけながら食べるなど様々な食べ方があり、いずれも日本酒のお供にぴったり。



## 山ウド

独特の苦味と風味は山菜の横綱として珍重されている。

《食べ方》

上部の葉の部分は天ぷら、白い根元は生食が定番。根元部分の皮をむき、酢水にさらしてから、酢味噌などをつけて食べる。皮をむいてから油で炒めるても美味しい。味噌汁の具、茹でてごま和え、味噌和えなどもおいしい。



## コゴミ

ゼンマイのようにしっかり巻いている若芽が旬。シダ植物ですが、ゼンマイやワラビのようにアクはなく、下ごしらえが簡単、万人に好まれる山菜です。

《食べ方》

茹でると鮮やかな緑色と特有の香りがします。茹でてマヨネーズ、けずり節と醤油、ピーナッツ和えなど。生のまま、衣をつけて揚げ物、汁の実、煮物、炒め物も最適。



## ヒトビロ

別名「行者にんにく」、山の奥深くにこもり厳しい修行を行った行者たちがスタミナ源として食べ、ニンニクのような香りがすることから、「行者にんにく」と言う名前が付けられました。

《食べ方》

醤油漬、天ぷら、炒め物、卵とじ、お浸しやラーメンの具などとして使い道いろいろです。焼肉・ジンギスカンとの相性もバッチリ!

## あずきな

アクや苦味が無いので、生のまま、又はゆでるときは熱湯にくぐらす程度でよいでしょう。

《食べ方》

生のまま、天ぷら、汁の実、油いため、おひたし、卵とじ、酢みそあえ、カラシあえ、白あえ、ゴマあえ、マヨネーズあえ、クルミじょう油、ゴマじょう油、二杯酢、三杯酢、



## 笹たけのこ

山に自生する笹タケノコ、細タケ、姫タケなどとも呼ばれ、多くの食べ方のできる貴重な美味しいタケノコです

《食べ方》

薄皮を付けたまま焼いて、またわらび、うど、とりあし、他根菜と豆腐、お肉を入れて「たけのこ汁」、そして定番、煮物でどうぞ。



## タラの芽

誰もが知っている山菜の一つ。日当たりの良い林道沿いや伐採跡地に多く生える落葉低木。タラノメは棘だらけの枝の先端に芽がつく。枝先の一番芽のみを採取する。

《食べ方》

ご存知天ぷらが定番。



## まほろばたけのこ

No.4073 15-48 4/3



## 葉わさび

日本古来の特産植物。水のきれいな森林が多い高地の清流に自生し、5月から6月頃には白い可憐な花を咲かせます。天然のもので形は不揃いで、さわやかな辛みは格段の違いです。

《食べ方》

根はすり下ろして薬味として。葉はおひたし、和えもの、汁の実、酢のものなどに。容器に入れて熱湯を注ぎ密閉して冷ますと香りや辛みを失いにくくなります。葉を刻み、根をすりおろし、酒粕に混ぜると力強い自家製「わさび漬」が出来上がり!

## 山フキ

山菜の中でももっとも有名でポピュラー。笹藪や道端、沢などいろんなところに生えています。

《食べ方》

砂糖としょうゆベースで煮込んだ佃煮風(きやらぶき)や油で炒めて、めんつゆ・砂糖・七味で味付けるのも美味しい。



## 浜ぼうふう

日本全国の海岸の砂地に自生する山菜です。最近では乱獲されて野生のものは少なくなり、栽培も行われているようです。料亭などにおろしている高級食材。

《食べ方》

天ぷらや、酢味噌和えで頂く。

## 山わさび

天然のワサビはきれいな湧水箇所や小沢が流れ込む三に、天然のワサビ田を形成している。

《食べ方》

すりおろして少量の醤油をたらしホカホカご飯と一緒に召し上がってください。またイカ刺しも相性が良いです(ツーンと辛味がやみつきになります)

■保存方法 空気に触れさせないようにラップで包んで保存してください。長期間になる場合は冷凍保存もできます。

## カタクリ

淡い甘みが上品。割と早い時期で、雪どけの近くでも見る。

《食べ方》

ゆでてちょっとだけ!しょうゆをかけて食べる。ゆで時間は10秒ぐらい。これは湯通しと言った方がいいかな。ゆでても花が美しい。



## 筍

旬は4~5月です。

生のたけのこは旬の明確な食材で、特に季節感を大事にする日本料理では春の味覚として喜ばれます。

《たけのこのアクぬき》

1. 筍の上部3分の1ほどを斜めに切ってしまします。(また縦に浅く包丁を入れておくのもおすすめです)
2. お湯を煮やして、そこに筍と米ぬかを入れます。
3. 15分ほどで火を止めて冷めればOKです。

