春を告げる味「山菜」特集

「春野菜」や「春の山菜」がこれから店頭でも見られるようになります。まだ若々しい春の野菜たちには栄養やパワーが詰まっています。特に春に採れる山菜には、菜の花をはじめ、ふきのとう、うど、たらの芽、行者ニンニクなど独特の強い香りや苦みを持つものが多いです。

この苦み成分は植物性アルカロイドといって、新陳代謝を活発にしてくれるといわれています。その上、ビタミン、ミネラルも豊富!!冬に溜め込んだ「入らないモノ」を出す助けをしてくれます。美味しく食べて身体のお掃除です。 今回は、いつもの山菜料理と一味違う簡単レシピをご紹介します。(by編集部:工藤 元子)

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。

こごみのマヨ醤油柚子胡椒和え

- こごみ 100g
- ☆マヨネーズ 大1
- ☆醤油 小2
- ☆柚子胡椒 少々
- ☆すりごま 少々

①こごみは流水でゴミを丁寧に取り除き軽く茹る。
②茹でたこごみは1晩水につけて灰汁だししましょう
③☆の調味料を混ぜこごみを和えて出来上がり!!

タラの芽

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。

たらの芽ご飯

- お米 2合
- たらの芽 大きめ 4本
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1.5
- みりん 大さじ1
- 白だし等 大さじ1
- 昆布 5cm程

①調味料を入れ水を調整する。水は少し多目がお勧めです。茎の部分を小口切りにし昆布と漬け込んでおく。
② 30分程浸水させたら葉の部分を入れご飯を炊く。たらの芽は香り、苦味が強いので味も強めに付けます
③炊きあがったらざっくりと混ぜ、10分位で食べられます。

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い。
味噌汁の具、茹でてごま和え、味噌和えなどもおいしい。**

ウドと豚肉のみそ炒め

- ウド 1・2本
- 豚バラ肉 200g
- にんにく 1片
- 酒 大2
- ☆味噌 大2
- ☆みりん 大2

①ウドは厚めに皮をむき、酢水に5分ほど漬け、短冊切りに。
②にんにくはみじん切り、、豚バラ肉は食べやすい大きさにカット。
③フライパンでにんにくと油を入れ火にかけ、香りがたってきたら豚バラ肉を入れ炒める。ウドを加え、しんなりしてきたら酒をふり、☆を合わせたものを入れ軽く炒めたらできあがり。

山フキ

山菜の中でももっとも有名でポピュラー。笹薮や道端、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(きゃらぶき)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。

山フキとワラビの和風パスタ

- パスタ 80g位
- 山蕗 10本位
- ワラビ(アク抜きずみ) 適量
- めんつゆ(2倍濃縮) 大2
- カツオ節 適量

①パスタを茹る。流水でさまして、ざるにあげ、EXバージンオリーブオイル(分量外)をかけます。
②山蕗の皮と筋をとります。まな板の上で塩(分量外)をふって、板ずりをします。
③大きな鍋にお湯をわかし、②のふきとわらびをサッとゆでます。流水にあてて、冷まします。
④お皿に①のパスタをもり、③のふきとワラビをのせて、めんつゆをかけ、かつおぶしを振ったら、出来上がりです。

ヒトビロ

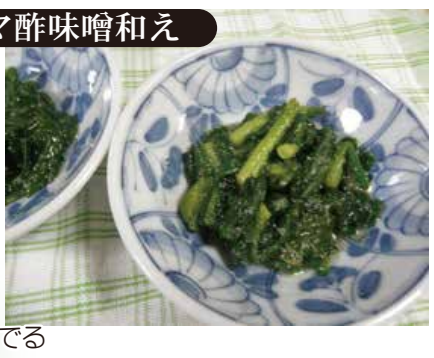
まほろばだより
No.4271 16-47 4/1

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》

**醤油漬け、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!**

行者にんにくのゴマ酢味噌和え



- 行者にんにく 50g
- 味噌 小さじ 1
- 砂糖 大さじ 1と1/2
- 酢 小さじ 1
- すりごま(白) 小さじ 1

①行者にんにくをかるく茹でる
②味噌、砂糖に酢を少しずつ混ぜながら加える よく混ざったらゴマをくわえ行者にんにくと和えると出来上がり!

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。これは湯通しくらの短時間で。
ゆでても花が美しい。**

シドケ

独特のくせがあり、この美味しさがわかる人は「山菜通」と呼んであげたい。葉先が痛みやすい山菜ですが、擦れたりして黒くなるだけですので黒ずんだ葉を取り除けばなんの心配もなく食べられます。

《食べ方》

大人の味を楽しみたいなら、お浸しで!お子様など万人向けには、胡桃和えにすると、苦味が和らぎ甘くなるので美味しくいただけます。

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、三杯酢でいただけます。

山あさつき

鮮やかな緑色で春を告げる山菜、山アサツキは山裾や野原、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。**