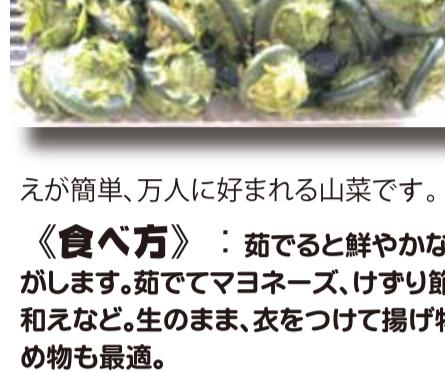


春を告げる味『山菜』特集



「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つて、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
にしっかりと巻いて
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
ではなく、下ごしら

タラの芽

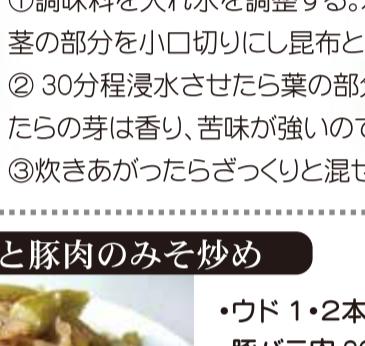
日当たりの良い林道沿いや伐
採跡地に多く生える落葉低木。
タラノメは棘だらけの枝の先
端に芽がつく。枝先の一番芽の
みを採取する。



《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。水は少し多めをお勧めです。

茎の部分を小口切りにし昆布と漬け込んでおく。

②30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炊きあがい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。

ウドと豚肉のみそ炒め



・ウド 1~2本 ☆味噌 大2

・豚バラ肉 200g ☆みりん 大2

・にんにく 1片

・酒 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、香りがたってたら豚バラ肉を入れ炒める。ウドを加え、しんなりしてたら酒をふり、☆を合わせたものを入れ軽く炒めたらできあがり。

山ツキ

山菜の中でもっとも有名でポ
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。

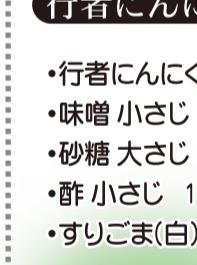
・パスタ 80g位

・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



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ツチリ!

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、砂糖に酢を少しづ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

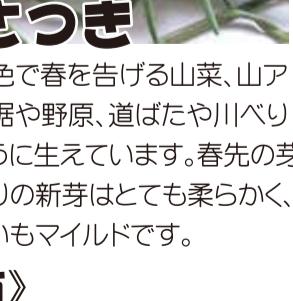
淡い甘みが上品。割と早い時期で、雪どけの近くでも見る。

《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。

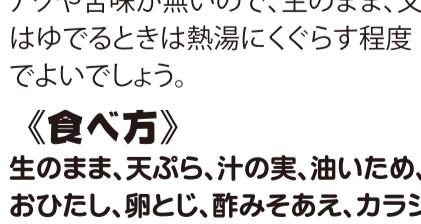


シドケ

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いだけです。



あずきな

アグや苦味が無いので、生のまま、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。

