

山菜

今年の冬も寒かったり、暖かかったりと体調管理が大変ですね。

3月になりいよいよ春到来です。山菜は「アク抜きが難しそう」と戸惑う人も多いと思いますが、この時期に食べたくなりますよね。

食用植物の中で、畑などで人間が管理して育成するものを「野菜」とよび、自然環境の中で自生するものを「山菜」とよんでいます。

ほろ苦い春の香りがする天ぷら、山菜ごはんや和え物などはこの時期にしか食べられない贅沢なお料理ですね。



①タラの芽

ほのかな苦みやもっちりした食感が人気で「山菜の王様」と言われています。

おいしい食べ方は天ぷら・和え物・炒め物・肉巻き・アヒージョなど。

茶色い袴をとり、根元の硬い部分の皮を剥ぎます。沸騰させた塩水で2～3分茹でて冷水にさらします。天ぷらにする場合はアク抜き不要です。



②ふきのとう

つぼみがまだ硬く閉じている小ぶりのものが美味。

根元が黒ずんでいれば切り落とし、沸騰させた塩水で3～4分茹でて冷水にさらし、アク抜きをします。天ぷらにする場合はアク抜き不要です。



③わらび

新鮮なものには産毛がたくさんついており、茎が太く短いもの、首がまだ上を向く前くらいのものが柔らかくておいしいです。重曹と熱湯を入れた鍋にわらびを入れて一晩置き、つけ汁を捨て、更に半日程水につければアク抜き完了です。炒め物・お浸し・天ぷら・炊き込みご飯・パスタなどにどうぞ。

