

季節の山菜でおいしい春!

住まいの快適レポート

フキノトウにツクシ、タラの芽……。春の山菜が芽吹き始めました。山菜採りに興じたり、調理のコツを覚えておいしい春を感じてみませんか?

栄養豊富な春の山菜



セリ



フキノトウ



ツクシ



タラの芽



ゼンマイ

春の七草のひとつ。秋田のきりたんぽ鍋には香りの強い根も加えて、うま味をアップさせる。味噌汁、胡麻和え、おひたしなどに。ビタミンCやミネラルを豊富に含有。

フキの花の蕾。雪国では春の到来を告げる山菜として親しまれる。天ぷらが王道だが、煮物や味噌汁、またふき味噌なども美味。フキ(葉柄部分)は初夏が旬。

スギナの胞子茎で、丈が10~15cmのものを食用にする。天ぷらの場合は袴を取りアバキせずに使用。カロテンやビタミンEを多く含み抗酸化作用が高い。

タラノキの新芽。10cmほどが食べやすく、伸びすぎるとアカや苦味が強くなる。天ぷらが一般的だが、油炒めなども。胃を健やかにする働きがあるとされる。

ゼンマイ科ゼンマイ属のシダ植物。食用にするのは若芽部分。煮物やナムルなどがおすすめ。整腸作用が期待でき、便秘予防にも最適。

山菜採り

どこで採れるの?

まずは山菜採りが可能な場所か確認を。根から採ったり、大量に採ったりせず、採り方のルールを覚えて行いましょう。初心者はガイド付きツアーなどに参加するのがベストです。



準備や服装は?

長ズボン、長袖、帽子、レインウェア、長靴など、ハイキングや軽い登山向きの装備が必要です。また虫除けスプレーと飲み物も忘れずに。



収穫した後は?

山菜は鮮度が命。採った後は、汚れを落とし、不要な葉や枝などを取り除いて、水でさっと洗ってから新聞紙で包んでおきましょう。



アク抜き

苦味や渋味などのアクは山菜の魅力のひとつですが、おいしく食べるためには、ある程度のアク抜きが必要です。種類によってアク抜き方法は異なります。

塩茹で

たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、さっと茹でて冷水にとります。



流水にさらす

塩茹でだけではアクが抜けない山菜は、茹でた後、流水にさらします。



重曹

アクの強い山菜は、水を沸騰させて重曹を加えて茹でます。火を止めて自然に冷めるまで放置し、さらに水にさらします。



オススメ商品
RICHELLE SI

「使うよろこび」を突き詰めた機能性と美しさを兼ね備えたシステムキッチン。



©株式会社LIXIL



【セラミックトップ】

熱やキズ、汚れに、優れた耐久性を発揮するセラミック。美しさを長く保てる理想的な素材です。



【ひろびろシンク】

調理スペースを削らずにシンクを広げました。大量の洗い物が出てもスムーズに片づけられます。

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町357-6

Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 http://asuka-studio.co.jp

(株) 明日家スタジオ