

季節の味わい 山菜

湯沢町周辺で採れる山菜をご紹介します。



あぶらごみ

普通のこごみよりも油っぽい。

【調理方法】油炒め



こしあぶら

大きさはタラの芽より一回り大きくクセもなく、天ぷらにするとサクッと美味しい山の味が楽しめます。



うど

【産地・特徴】山地の斜面や雑木林の周辺などに生える多年生の草木。大きいものは2m位に。茎は濃緑色でとげ状の毛があります。【時期】4-5月【食用部分】若芽全体【調理方法】そのままでもおいしく

食べられますが、皮をむいて酢水に20分ほどつけ、水気をきってアク出しをしてから調理します。味噌をつけて食べてもおいしく、サラダ、天ぷら、キンピラ、ゴマあえ、みそ汁、ヌタなど用途広く使えます。



ふき

【産地・特徴】山や野原に自生する多年草。雄雌が別株になっていて、大きな葉が特徴。ふきのとうはつぼみの状態。【時期】5-7月頃【食用部分】葉柄

【調理方法】塩を少し入れてゆで、皮をむき、水にさらして調理してください。

煮もの、酢のもの、油いため、それに佃煮もおいしいものです。ふきのとうはみじん切りにし、味噌でたたき合わせ、酒と砂糖で練り合わせます。他に天ぷらにも。



わらび

【産地・特徴】山すそや林の中、堤などに生える多年草。太く伸びた葉柄の先に、こぶし状に曲がった葉があります。【時期】5月-7月【食用部分】若葉。地上10~15cmが最適。【調理方法】十分にアク抜きをします。おひたしは、2~3分ゆでて、冷水にさらし、3~4cm切って盛りつけ、かつお節をかけます。このほか、和え物、酢のもの、煮物、漬けもの、みそ汁など、いろんな調理で楽しめます

そのままさっと洗い、水を切って薄めの衣で揚げるのがコツ。煮付は、酒、醤油等で味つけしだし汁に生のタラの芽を入れ、強火でころがすように手早く煮ます。



タラの芽

【産地・特徴】日当たりのよいやぶやその周辺でよくみかけます。幹の高さは3~4m。葉は鋭いトゲにおおわれています。【時期】4-5月頃。【食用部分】若芽。【調理方法】

美味の聞こえ高い天ぷらには

そのままさっと洗い、水を切って薄めの衣で揚げのがコツ。煮付は、酒、醤油等で味つけしだし汁に生のタラの芽を入れ、強火でころがすように手早く煮ます。



山タケノコ

【産地・特徴】産地の林の中や草原に群生していることが多いようです。根曲がり竹の新芽で、竹の高さは1.5~3mになります。【時期】6月頃。【食用部分】新芽、皮をむいた柔らかい所。【調理方法】

通常のタケノコの同様に、煮もの、みそ汁、天ぷら、和えものなどに、あるいはしんと一緒に味噌いためにしてもおいしくいただけます。細身で柔らかいので、とても食べやすいのが特徴。



きの芽

【産地・特徴】林ややぶの中に生えているあけび科のつる性落葉低木。若芽は<木の芽>と呼ばれ、独特のほろ苦さが珍重されている。【時期】若芽は5~6月、実は10月頃。【食用部分】若芽、実。【調理方法】

まず、塩をたっぷりめの湯で、堅めにゆでて水でさらしてください。実はこの状態でも食べられます。若芽は、おひたしや、辛子醤油にすると、お酒やビールのおつまみとして大ウケ間違いなしです。



うるい

酢味噌・おひたし・煮物などに・・・ツルツルした味が美味しい。
味噌汁に浮かべる。

*

その他の山菜

*

名前 / 方言・調理方法

クサソテツ / コゴメ

・さっと茹でて・・・マヨネーズ・ゴマ和え

シオデ / ヤマアスパラ

・さっと茹でて・・・マヨネーズ

トリアシショウマ / トリアシ

・キンピラ

ヤブカンソウ / メクラショウフ

・新芽・・・酢味噌和え・みそ汁

オオバキボウシ / ウルイ

・おひたし

キヨタケシダ / 油コゴメ

・油炒め

アクの抜き方

山菜を採ったら、その日のうちにアク抜きを。特にアクの強いわらびを例にとると、

1. 沸騰した1リットルのお湯に重曹20g位を入れて溶かします。
2. わらびを入れて、浮き出さないように落としぶたをします。
そのまま重石などをのせ、一昼夜おきます。
3. 重石をとってきれいに水洗いし、さっとゆでて2～3時間水にさらします。

保存の仕方

乾燥ゼンマイ、わらび、ふきのとう、よもぎ、カタクリなど。

1. 綿毛(ゼンマイ)があれば取ります。
2. アク抜きをします。
3. ゴザなどの上に広げ、2～3日陽光に当てます。
時折混ぜたり、もんだりしてください。(夕方になると屋内へしまいます)。
4. 湿気に気をつけ、ビニール袋などに入れて冷蔵庫や涼しい場所で保存します。

塩漬けわらび、山うど、タラの芽など。

1. まず、容器の底全体に薄く塩を敷いてください。塩の量の目安としては、漬ける山菜の2割強位。
2. 塩の上にわらびを並べ、その上にまた塩をふりかけ、これをくりかえします
(一番上にたっぷり)。
3. 押しぶたをし、重石を置く。
4. 約1カ月後に取り出し水洗い。そして最初と同じ要領で漬け直します。
(塩の量は最初より少なめで)。
5. 半月後に、さらに半分くらいの塩で漬け直します。

毒草に注意

食べられる山菜にまじって、山菜によく似た毒のある草花も数多くありますのでご注意ください。山菜採りに出かけられる場合は、なるべく山菜や野草の知識が豊富な方と同行するようにしましょう。山菜の本や資料にみかけない野草は摘まないことです。一見どちらとも判断がつかない時には、詳しい方に見ていただき、充分確かめてから調理するようにしてください。