

わらび(蕨)



わらび 早春、日当たりのよい山地に生えるウラボシ科の多年草。にぎりこぶし上の新芽を食用にします。重曹でアク抜きすると、鮮やかな緑色になります。わらびの香りとぬめりのある歯ざわりは採れたてならではの早春の味わいですが、ただし多食は避けたほうがよいとされています。採ってすぐアクを抜いて食べるほかに、塩漬けや乾燥させて保存します。根茎のでんぷんはわらび粉として利用されています。

《わらびのアクの抜き方》

深めの容器に湯（ワラビがかぶるくらい）を沸かし、わらび1Kgに対して重曹大さじ1を加え、わらびを入れる。この時ワラビが浮き上がらないようにして、冷めるまでおく。水が冷めたら、半日から1日水にさらしアク抜きをする。



- ①水が冷めるまで置く。
- ②わらびと重曹を入れて火にかけないこと。
- ③アクが抜けたかどうかは食べてみて判断する。



ひとくち memo

とれたてのわらびを味わう” お浸し”

アク抜きしたわらびの穂先の柔らかいところを3～4cm長さに切り、器に盛ってしょうが醤油をかけ、けずり節をのせる。

★ わらびの煮つけ



《材料》 (4人分)

わらび(アク抜きしたもの) 300g
油揚げ 1枚 だし汁 カップ 2/3
砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1

《作り方》①わらびを4cm長さに切り、油揚げもわらびに合わせて切る。
②鍋にわらび・油揚げを入れ、だし汁を加えて煮たて、調味料を加え、一煮したら火を止め、冷めるまでおいて味をしみこませる。



わらびの卵とじは「わらびの煮つけ」より味つけをやや濃いめにし、火からおろす前に割りほぐした卵でとじる。ふっくら煮あげるには加熱しすぎないこと。

★ 塩漬けわらびのスタミナ漬け



《材料》

わらび(塩漬け) 300g
いたどり(塩漬け) 150g
にんじん 小1/2本
しょうが 1かけ
にんにく 2粒
唐がらし 2本

A：砂糖(大さじ3)、薄口しょうゆ(大さじ3)、酢(大さじ4)、みりん(大さじ1)、酒(大さじ1)

《作り方》①塩漬けの山菜は、一晩水にさらして塩を抜き、適当な大きさに切って水分をしっかりと除く。
②にんじん・しょうがはせん切り、唐がらしは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
③ **A** の調味料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら冷まし、材料をつけ込む。