たらの芽

香り、上品なにがみ、ほっくりとした歯ごたえを楽しみましょう。

たらの芽の姿焼

①たらの芽は、はかまと根元の茶色い皮をむき、軽く水洗いします。
②炭火の上に網を置き、ほどよく焼けたら、好みの味噌をつけ、熱いうちに。シンプルながら、極上の歯ごたえと香りが楽しめる逸品です。お酒にあう一皿としてもオススメ。

たらの芽のバターソテー

①はかまを取り、根元の茶色の皮をむいたあと、適当な大きさに縦切りにします。火の通りが一定になるよう大きさを揃えます。
②フライパンにバターを入れ、焦がさないよう風味を出します。
③たらの芽をきつね色になるまでソテーし、仕上げに醤油で香り付けし、付け合わせにトマト、パセリを添えて、彩りよくお召し上がりください。

もう一品 煎りごまをすり鉢ですって、醤油、砂糖を加える。「たらの芽のごまあえ」は風味いっぱいです。

山菜料理をもっと身近に。
フェイスブック 「日原の山菜」
www.facebook.com/nichiharanosansai

とれとれの旬日記やおいしい情報を発信しています。

JAしまね
西いわみ地区本部
〒698-0024
島根県益田市中吉田町1000
TEL(0856)23-1911
FAX(0856)24-0463

自然素材を活かす
厳選・簡単レシピ集

島根 日原の山菜
虎の巻

山菜は、もっと、ごちそうになる。

中国山脈の山あいの里で、自然の息吹きをいっぱいに受けて育った日原の山菜。野趣あふれる風味、ほろ苦さやえぐみも自然のおいしさとして、もっとバリエーションゆたかに味わっていただきたい。そんな願いを込めて、このレシピをお届けします。

山菜の基本レシピ

山菜料理にむずかしいルールはありません。
種類や部位にあわせて
いろいろお試しください。

【おひたし】
色よく茹でて、かたくしぼって水気を切る。カツオ節をかけ、醤油で味をつける。

【天ぷら】
花、葉、若芽などが天ぷらに向く。酢を少し加えると花の色がよく残る。

【漬けもの】
洗った山菜に塩をすりこむ、又は塩をふってポリ袋に入れて、中の空気をぬいて封をしておく。

【佃煮】
葉の部分をさっと茹でて、細かく刻み、醤油、少量の砂糖で汁気がなくなるまで、じっくり煮る。

【汁もの】
生でも、熱を加えたものでも、火を止める直前に山菜を加える。絶対に煮すぎないこと。

【あえもの】(以下はバリエーション)
山菜はゆでて、よくしぼり、きざんでおく。水気が出やすいので食べる直前に手際よく作り、すぐ食べる。

①ごまあえ
ごまをよく煎り、ミルミキサーなどで、すりごまを作り、醤油、砂糖で味付け。

②白あえ
新鮮な豆腐をペーパータオルなどでよく水気をきってほぐす。醤油、砂糖、塩で味付けて、山菜をあえる。

③酢味噌あえ(ぬた)
お酢、味噌、砂糖、塩をよく混ぜ合わせて、山菜とあえる。

④ごま味噌あえ
すりごまに味噌、砂糖、(好みで酢を加えてもよい)をよく混ぜて、山菜とあえる。

花わさび

ぴりっとした辛みとすがすがしい香り。消化を促進して食欲をかりたてます。

花わさびの香りパスタ

①細めのパスタを適量茹でます。茹であがりのタイミングに注意。
②フライパンにオリーブオイルでゆっくりとにんにくを炒め、香りをだします。適当な大きさに刻んだ花わさびを加え、軽く炒めたら、茹であげたパスタを入れます。
③醤油をさっと入れ、花わさびの香りを引き立てて、盛りつけます。

花わさびの三杯酢あえ

①花わさびを適当な大きさに切り、熱湯(60~70℃)に1分間ぐらい浸し、冷水に取り、冷ます。

②酒、米酢各2に対し、醤油1を合わせて煮たて、酒のアルコールをとばし、三倍酢を作ります。
③三杯酢に漬け込み、一昼夜おくと食べ頃です。

もう一品 サッと茹でて、おひたし、あえものなどに重宝。一夜漬けも美味です。

ふきのとう

これぞ、春の味わい。独特のほろ苦さと香りが人気。

ふきのとうのサクサク天ぷら

①ふきのとうは外のガクを取って洗い、水気をふき取ります。(天ぷらだとアク抜きの手間も省けます)
②ふきのとうの苞(ほう)を少し広げて片栗粉を混ぜておきます。
③鍋に油を1センチほど入れて、箸を入れると泡が出るくらいでカラッと揚げましょう。

ふきのとう味噌

①ふきのとう8~10個に対し、味噌を60~70gを用意し、みりんを合わせておきます。
②鍋にサラダ油(あれば白ごま油も良し)を用意し、5mm角に刻む。この時、すぐに黒ずむので、手際よく刻み、炒め始めること。
③油がまわったら①で用意した味噌とみりんを少し練るように火にかけ、よく混ざったらできあがり。

もう一品 水でさらしてアク抜きし、にんにく、唐辛子とあわせてペペロンチーノパスタに。苦味がやみつきになります。

うるい

くせがなく、ぬめりのある食感が楽しめる。メニューや組み合わせも豊富な万能素材。

うるいの天ぷら

①小麦粉を冷水に入れ、軽く混ぜ合わせます。衣はあまり濃くなく、薄目にすると、衣から青みがのぞき、風味もより味わえます。
②うるいは、根元の皮をむいてから、大きなものは2つ割りにします。
③170℃の天ぷら油で揚げます。天つゆ、粗塩はもちろん、おろし大根と醤油の組み合わせも絶品。

うるいの酢みそ和え

①うるいは沸騰した湯に根元から入れて軽く茹でます。しんなりしたら水に取り、あら熱を取ります。
②うるいの水気を取り、5センチ程度に切り、盛りつけます。
③うるいの上から酢みそをかけて出来上がり。マヨネーズやごまあえもおすすめ。

もう一品 炒め物もおすすめメニュー。季節の野菜をチョイスして彩り鮮やかに。アスパラガス、タケノコとも相性抜群。

こごみ

鮮やかな緑、くせのない味、形のユニークさ。どんな料理にも合う、オールラウンド素材。

こごみとベーコンの炒め物

①こごみは、水洗い後、茎の端の堅い部分を取り除き、食べやすいサイズに切り分けます。
②ベーコンを1センチぐらいに切っておきます。
③ベーコンから炒め、こごみを加えて、塩・コショーを加えて炒めます。こごみに火が通れば、醤油をたらし、香り付けしてお皿に盛ります。

こごみのからしマヨネーズ和え

①こごみは茹でて水にさらし、食べやすい大きさに切ります。
②すりごま、砂糖、しょう油を混ぜておきます。お好みの量で調整してください。
③こごみの水気をしっかり切り、合わせた調味料と混ぜたら出来上がり。

もう一品 からしマヨネーズや明太子マヨネーズとも相性ぴったり。