

山菜を家で楽しむ～下処理方法～

最近ではスーパーでも手に入りやすくなった山菜をおいしく調理するコツをご紹介します。山菜には、大きく分けてアクの強いものと弱いものがあるので、それぞれ下処理の方法を変えると良いですよ。

アクの強い山菜

おすすめ調理法 **お浸し**
炒め物



- ①水の量に対して0.5%の重曹を入れた熱湯をつくる。
- ②バットに山菜を並べ、粗熱がとれた①の湯を山菜が全て浸るようにかける。
(わらびは熱すぎる湯につけると食感や栄養素が失われてしまうので注意!!)
- ③そのまま、山菜が好みの柔らかさになるまで半日～一晩置く。
- ④流水でよく洗ってアク抜き完了!!味付けして召し上がれます。

アクの弱い山菜

おすすめ調理法 **天ぷら**
煮物
炒め物



- ①さっと湯通し、あるいは0.5%～1%の塩を加えた湯で茹でる。
(うどは、少量の酢を加えた熱湯で2分ほど茹でると綺麗な色に仕上がります)
- ②冷水にさらし、アク抜き完了!!天ぷらや薬味で楽しむ時はアク抜きは必要ありません。

【うどの皮のむき方】

うどの皮付近は、アクが強く、切るとすぐに変色します。また、皮は硬いため、厚めに剥くことで、きれいに食感良く仕上げることができます。厚く剥いたうどの皮は、きんぴらに再利用しましょう。ほんのりと苦みがあり、大人のきんぴらです。



うどの皮の再利用!
「うど皮のきんぴら」

材 料

- ・うどの皮・・・1本分
- ・サラダ油・・・適量
- ・鷹の爪(輪切り)・・・少々

トッピング

- ・白ごま・・・適量

調味料

- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・顆粒だし・・・少々
- ・ごま油・・・少々

作 り 方

- ①うどの皮は、3mm幅の千切りにし、酢水にさらし、アクが抜けたら水気を切る。
- ②フライパンに油をひき、鷹の爪を炒め、①を入れ、炒める。
- ③<調味料>を入れ、炒め合わせ、味を調える。
※ごま油は仕上げに入れる。
- ④器に盛り付け、白ごまをふり、できあがり。



4月は、「山菜」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)



たらのめ 若芽 生 10g (2個分)
カリウム・・・46mg
葉酸・・・16μg
旬：3月～4月

「山菜といえばたらのめ!」という人もいるほど人気の高い、山菜の王様!



ふきのとう 花序 生 10g (大1個分)
カリウム・・・74 mg
葉酸・・・16 mg
旬：2月～5月



せり 茎葉 生 10g (5本位)
カリウム・・・41 mg
葉酸・・・11 mg
ビタミンK・・・16 mg
旬：1月～4月

シャキシャキした食感が爽やかなせりは、春の七草にも数えられます。



ふき 葉柄 生 (煮物一人分 30g程度)
カリウム・・・99 mg
βカロテン・・・15μg
旬：4月～6月



やまうど 茎 生 (和え物一人分 40g程度)
カリウム・・・108mg
食物繊維・・・0.7g
旬：4月～5月

「うどの大木」の由来は、成長したうどは、食べられず役に立たないことから。

山菜の保存

山菜は、日持ちしないため早めに食べるのがおすすめ。保存する場合は、新聞紙や湿らせたキッチンペーパーで包み冷蔵保存しましょう。ふきは、放置するとアクが強くなるので、すぐに茹でて下処理しましょう。

秋田県の
県の花「ふきのとう」
と
特産「秋田ふき」



秋田県は山菜王国!生産量全国2位のこごみ、全国3位の天然わらび*など、春になると様々な山菜が雪の間から顔を出します。「ふきのとう」は秋田県の県の花にもなっており、成長すると2mにもなる特産の「秋田ふき」は、「秋田の国では雨が降っても唐傘などいらぬ 手頃な露の葉さらりとからげて サッサと出て行かえ」と民謡「秋田音頭」でうたわれています。

※農林水産省「平成29年特用林産基礎資料」より



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する基本協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。

4月

「山菜」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
1 祝日	2 日曜	3 大寒	4 日曜	5 大寒	6 日曜	7 大寒
8 日曜	9 大寒	10 大寒	11 大寒	12 日曜	13 大寒	14 日曜
15 大寒	16 大寒	17 大寒	18 日曜	19 大寒 	20 日曜	21 大寒
22 大寒	23 大寒	24 日曜	25 大寒	26 日曜	27 大寒	28 大寒
29 大寒	30 日曜	1	2	3	4	5

昭和の日 ■ 退位の日

4月29日 昭和の日

激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。



旬の野菜

- ・うど
- ・わらび
- ・キャベツ
- ・ふき
- ・たけのこ
- ・ほうれん草



旬の魚

- ・蛤（はまぐり）
- ・鯖（さわら）
- ・鰯（あじ）
- ・鯧（にしん）
- ・真鯛（まだい）
- ・飛魚（とびうお）



旬の果物

- ・いちご

今月の柄×色



×



日本の伝統柄と伝統色のステキな組み合わせ

鱗は身を守る、身を固めるなどの縁起に因み、厄除けの図柄とされる鱗紋と爽やかな木々の葉を表す若葉色との組み合わせです。

こちら↓
バックナンバーは



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。