

山菜の下準備・保存方法

P10の
「食育自」にも
山菜情報
掲載!

山菜の命は鮮度です。食べ頃のものを選んで採取し、適切な方法で下処理をすることがおいしさの秘訣。採取後は、なるべく早く泥やゴミを落として不要部分を取り除き、きれいにしておきましょう。湿らせた新聞紙に包んでおき、長期間保存する場合はそれぞれの山菜の種類に合った保存方法を実行してください。

わらび

◆下準備の仕方

熱湯にわらびを入れ、すばやく重曹か木灰を入れます。わらびを裏返し火を止めたらそのまま鍋に入れた状態で冷めます。完全に冷めたら、さらに水を替えながら半日～一夜おいて、あく抜きをします。(重曹の場合、冷めたら洗って食べることができますが、苦味が残ることがあります。その場合、数時間水につけると良いでしょう。)

- ・重曹は市販されています。水の量1リットルに対し重曹小さじ1杯程の割合で使用するとよいでしょう。
- ・木灰の量はわらび4キロに対してお茶碗1杯から1杯半ぐらいが目安です。
- ・木灰や重曹の量が多いとわらびの薄皮がむけてしまうので注意しましょう。

◆保存方法

<冷蔵庫で保存する方法>

塩だけでもあくが抜けるので、あく抜き前のわらびに塩をたっぷりかけ、ラップにわらびをしっかり包んで冷蔵庫に入れて保存します。半年位は持ちますが、なるべく早く食べ、食べる時には1日ぐらい塩ぬぎをして調理します。わらびは冷蔵すると少しえぐみが出る場合があります。

<塩づけ保存>

樽にわらびを敷いてその上に塩をふり、またわらびを敷いて塩をふります。これを繰り返して最後にビニールを被せ、重石をのせ、蓋をして空気が入らないようにし、冷暗所に置いておきます。水分が多い山菜は、塩が少ないとカビが生えたりするので、塩は多すぎるくらい使ったほうが安心です。わらびを食べるときは一晩水につけ、塩出しをします。その際は2・3回水を交換したほうが、よく塩が抜けます。

ふきのとう

◆下準備の仕方

ふきのとうを水洗いし、黒ずんだ周りの葉を取り除きます。塩を少し入れた熱湯で5～6分ゆで、ゆで上がった後冷水に一晚さらします。苦みに弱い方は長くさらしてください。天ぷらにして食べるときは生のままでも大丈夫です。

◆保存方法

沸騰させた鍋に塩を入れ、ふきのとうを入れます。色が鮮やかになったら火からおろしざるにあけて、数回冷たい水にさらしてしっかり冷めます。ペーパータオルなどで水気をきちんとふき取り、フリーザーバッグやラップに小分けにして包みます。冷凍庫でだいたい2ヶ月くらい保存可能。

たらの芽

◆下準備の仕方

天ぷらにして食べる場合は、流水ですすぐだけでも大丈夫ですが、お浸しなどにする場合はさっと塩ゆでにして冷水にさらし、あくを抜きます。

◆保存方法

生のまま穴のあけたポリ袋に入れるか、新聞紙にくるんで冷暗所か冷蔵庫に入れます。乾燥に弱いので気をつけましょう。3日～7日はもちますが、気温が高いと腐りやすいので、新鮮なうちになるべく早くに食べましょう。長期間の保存する場合は、堅めにゆでて冷水にさらし、できるだけ水気をとってから小分けにして保存袋に入れ、空気を抜きます。その後急速に冷凍してください。戻すときは室温で自然解凍し、それから調理します。

フキ

◆下準備の仕方

さっと洗ってから塩をまぶしてまな板でよく転がします(板ずり)。そのまま塩を入れた熱湯でゆでます。ひと煮立ちで水にとって、冷めたら皮をむき、冷水にさらします。

◆保存方法

<冷蔵庫で保存する場合>

このまま塩水につけてビン詰めし冷蔵庫に入れて、食べる時は水にさらして塩抜きします。ゆでたものを数本ずつラップに包んで冷凍保存することもできます。

<ビン詰めして保存する場合>

ゆでてあく抜きしたものを、熱湯消毒した保存ビンに詰め、ふたをします。熱湯消毒の方法は、鍋にビンを入れ、ビンのふたの下まで水を入れ火にかけて30分沸騰させます。やけどに気をつけて鍋からビンを取り出し、口を下にしてビンを逆さまにした状態で冷めます。