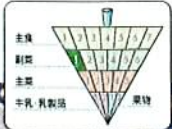


春一番のふきのとうは  
ほろ苦く、コシヒカリとの相性もピッタリ。

## ふきのとう味噌

材料 (4人分)

ふきのとう……200g  
みそ……大さじ2  
砂糖……大さじ1  
油……大さじ1



### 作り方

- ①ふきのとうはゆでて、苦みを除くため1時間位水にさらす。
- ②ふきのとうを細かく切り、しっかり絞る。
- ③フライパンに油を熱し、ふきのとうをさっと炒め、みそと砂糖を加え味を調える。

### 料理の知恵

●ふきのとうは、生のままでは苦みが強いので軽くゆでて苦みを和らげる。  
●天ぷらや酢みそで和えてもおいしい。

## きゅうらふき

材料 (作りやすい分量)

ふき……2kg  
しょうゆ……200cc (1カップ)  
酒……200cc (1カップ) **A**  
みりん……400cc (2カップ)  
砂糖 適宜

### 作り方

- ①ふきは、たわしでよく洗いよこれを落とす(皮はむかなくてよい)。長さ4~5cmに切り、30分~1時間位水にさらし、ざるに上げて水を切る。
- ②鍋にふきとAを入れ、沸騰するまで強火、その後は弱火でゆつくり煮る。
- ③Bを汁がなくなるまで煮る。(時間がかかるので、2日位かけても良い)
- ④仕上げに好みにより砂糖を入れる。

### 料理の知恵

●ふきは筋が出やすいので箸でかき回さず、時々鍋を持って揺すりながら煮るときれいに仕上がります。  
●仕上げに水船を入れると照りが出てきれいに仕上がります。

**ポイント**

- できあがったら、小分けにして冷凍しておくと保存食として利用できる。
- 白いご飯(コシヒカリ)に合う一品です。



## うどのごま和え

山うどとごまで香りよく。

材料 (4人分)

うど……200g  
人参……100g  
ごま……大さじ5  
みそ……大さじ2  
砂糖……大さじ3

### 作り方

- ①うどは薄く皮をむき、茎の部分を長さ4~5cmの短冊切りにして、たっぷりの水でゆで、冷水に取水切りする。
- ②人参は4~5cmのせん切りにし、さっとゆでる。
- ③ごまは炒ってすり鉢ですり、みそ、砂糖を入れてよくすり合わせる。
- ④③にうどと人参を入れて和える。

### 料理の知恵

●うどの代わりに、青菜を利用しておいしい。

### ポイント

- うどの葉や芽は天ぷらに、皮はきんぴらにするとおいしく食べられ、捨てるところのない食材です。
- ごまは、脂質(主としてオレイン酸、リノール酸)、たんぱく質、カルシウム、鉄を多く含んでおり、香りもよく昔から重宝されてきた。

### ポイント

#### 知恵や言い伝えなど

- ふきのとうは、口いっぱい広がる鮮やかな香りとほろ苦さが春の恵を感じさせる貴重な山菜です。
- ふきのとうは、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄に富み、ふきより栄養価が高い。



(しょうが・わさび・マヨネーズ)

## わらびのおひたし

材料 (4人分)

わらび……200g  
木灰……ひとつかみ  
(または重曹か片碱の山菜あく液)  
A/しょうが…適宜、しょうゆ…20cc(大さじ1強)、  
みりん…30cc(大さじ2弱)、酒…少々  
B/わさび…適宜、しょうゆ…適宜  
C/マヨネーズ…適宜

### 作り方

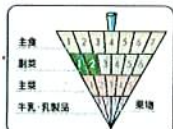
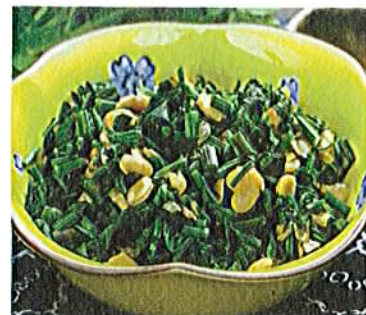
- ①あく抜きしたわらびは、長さ3~4cmに切る。
- ②味付け  
A しょうがはせん切り、またはすりおろし、しょうゆ、みりん、酒と混ぜ合わせ、わらびを浸す。  
B わさびとしょうゆを混ぜ合わせ、わらびにかける。  
C わらびに適宜マヨネーズをかける。

### 下準備 — わらびのあく抜き —

- ①わらびは芽を切り落とす。
- ②沸騰したお湯の中にわらびを入れ、その上から木灰を入れて、30秒~1分間わらびがよく浸るように上下返して火を止める。1晩そのまま置いておく。
- ③翌日、わらびを灰汁から上げ、流水でよく洗う。

### ポイント

- 春にわらびがたくさんとれたら、たっぷりの塩で強く漬けておき、冬の食材の少ない時に塩抜きをして利用する。(保存食)



## せり焼き

材料 (4人分)

せり……3束  
打ち豆……40個  
しょうゆ……大さじ2

### 作り方

- ①せりはよく洗い、色よくゆでて冷水にひたし、長さ1cm位に切り水気をよく絞る。
- ②打豆はかぶる位の水でやわらかく煮て、しょうゆで濃めに味を付け、その中にせりを入れて混ぜる。

### 料理の知恵

- 煮過ぎるとせりの色が悪くなり、味も落ちるので、せりを入れた時には温めるだけにする。
- 好みにより砂糖やみりんを少量加えても良い。
- 春せりのやわらかい時に作るとおいしい。

### 打ち豆の作り方

- ①大豆をサッと洗いぬるま湯に1時間位浸す。
- ②ざるに上げ、水分をふきとり、1個づつ木槌でつぶす。
- ③つぶした豆を広げて充分乾燥させる。

### ポイント

- せりは特有な香気があり、カロテン、ビタミンCが比較的多く含まれている。
- せりは、昔からリウマチ、神経痛、血圧降下に薬効があると言われている。
- 打ち豆は貴重なたんぱく源であり、大豆より早く煮えるので重宝されている。(保存も可能)

