

春の香彩る・天然山菜

Mankitsu
food
満喫ふうど

[凍み大根の煮物]

*写真右側

●材料
凍み大根 40g
身欠きニンジン 120g
タケノコ 80g
ニンジン 50g
キヌサヤ 30g

【A】
だし汁 3カップ
しょうゆ 大さじ1と小さじ2と1/3
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
砂糖 大さじ2と小さじ2

【B】
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2/3
酒 小さじ1
生姜汁 小さじ2

●作り方

- ①凍み大根は水で一晩戻す。
- ②ニンジンは米のとぎ汁で一晩つけて戻す。
- ③ニンジンは乱切り、タケノコは半分にして食べやすい大きさに切る。
- ④戻した凍み大根は5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤刻んだ材料全部を鍋に入れ【A】の調味料の半分の量を入れて煮る。汁がなくなる頃に残りの調味料を入れ、煮含める。
- ⑥ニンジンは【B】の調味料で煮てから、⑤の材料と混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、キヌサヤを上飾る。



右から「凍み大根の煮物」「山菜の酢味噌和え」「ウコギごはん」

凍み大根の煮物

〔鮫川村・飯館村 他〕

福島をはじめ東北各地で作られる凍み大根。毎年凍み大根を作るおばあさんによれば、「気温がマイナス4度にならないと作れない」そうです。生大根を洗って皮をむき、太いものは二つか四つ割にし、熱湯で茹で、屋外に吊るして凍みさせます。昼に溶け、夜に凍るという凍結と解凍を繰り返しながら、二ヶ月〜三ヶ月半乾燥させて凍み大根が出来上がります。

凍み大根は寒い冬の間に作り、保存用として農繁期にはいろいろな料理に使われてきました。昔の田植えは大勢の人が集まっていたので、体力も消耗し、のども乾くので、水分を多く含んだ凍み大根の煮物は欠かせないご馳走だと言われていたそうです。

[山菜の酢味噌和え]

*写真中央

●材料(4人分)
ウド、ウリイ、ハマボウフウ、ワラビなどの山菜
白味噌 80〜100g
練り辛子 小さじ1
砂糖大さじ 2〜21/2
酢大さじ 2〜3

●作り方

- ①山菜は、それぞれに適した下ごしらえをしておく。(おひたしを作る要領で)
- ②それぞれの山菜を、5cm長さに切り揃える。
- ③すり鉢で練り辛子をよくすり、白味噌、砂糖、酢を加えて十分にすり混ぜ、味を調えます。
- ④②の材料を器に盛り付け、③の酢味噌をかけて出来上がり。

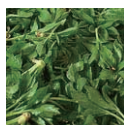
[ウコギごはん]

*写真左上

●材料(4人分)
ウコギの若葉／塩／白ゴマ

●作り方

- ①ご飯は普通に炊き上げる。
- ②ウコギの若葉は、根元を切り、熱湯に塩を加えて、さっとぐらせ水気を切る。(大きいときは刻む)
- ③炊き立てのご飯に、塩と刻んだウコギ、白ゴマを混ぜ、少し蒸らせば出来上がり。



ウコギの若葉

ウコギごはん

〔伊達市 他〕

「あー春がきたね」と感じさせるウコギ。ウコギは、ウコギ科の植物で、古くから食用を兼ねた垣根として利用されてきました。βカロチン、ビタミンC、食物繊維も多く含まれた優秀な山菜です。春から初夏にかけての新芽が美味しく、和えものやおひたし、天ぷらなどで食されます。