

工コに貢献。山菜を使って地産地消。

ぜんまいの炒め物



☆他にもアレンジ・・・こんにゃくや、しいたけを入れてもおいしい！ゴマ油でいためてもおいしい！

材料 (2人分)		
水煮ぜんまい	60g	
油揚げ	1/4枚	
人参	1/4本	
植物油	小さじ1	
だし汁	120ml	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	

作り方

- ① 水煮ぜんまいはさつと洗って、食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、縦半分に切り、更に横に幅1cmに切る。人参は4cm長さの太めのせん切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、水煮ぜんまい、油揚げ、にんじんを加え炒まったら、だし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、煮絡める。

ふきの煮物



☆フキの皮むき・・・アクの強いフキは手で皮をむくと黒くなり、洗ってもなかなかおちません。一度ゆでてアクをぬいてから皮をむくと、黒くなりません。

材料 (2人分)		
ふき	100g	
にんじん	50g	
厚揚げ	1/2枚	
しいたけ	2枚	
砂糖	10g	
薄口醤油	15cc	
みりん	5cc	
だし汁	150cc	

作り方

- ① ふきは塩でもみ、さつとゆでて皮をむき、3cmくらいの長さに切る。にんじんは輪切りにする。しいたけは石づきを取り、十文字に切り目を入れる。厚揚げは4個に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、材料を並べて、調味料で煮絡める。

あさつきのぬた



材料 (2人分)		
あさつき	150g	
白味噌	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	

作り方

- ① あさつきは根をとり、きれいに洗う。
- ② たつぷりのお湯に塩ひとつまみを入れ、ゆで、3cm位の長さに切る。
- ③ みそ、砂糖、酢、みりんを加えてさらによくする。あさつきを入れ、よく和える。

ここみのごま和え



材料 (4人分)	ここみ	300g
	白ごま	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1½
	砂糖	大さじ2
	酒	少々
	だし汁	大さじ3

作り方

- ① ここみはゴミを取り除き、洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ② 鍋に沸騰したお湯に塩小さじ1を入れ、ここみを入れてさっとゆでる。
- ③ ゆでてたここみは3cm長さに切る。
- ④ すり鉢でごまをすり、砂糖、しょうゆ、酒を加え、さらにすり混ぜ、ここみを加え、和える。

あざみ汁



材料 (4人分)	あざみ(葉)	280g
	(冷凍の場合は200g)	
	豚肉(くま肉)	80g
	うち豆	大さじ2
	味噌	24g
	だし汁	2～3カップ

* 冷凍のあざみを使う場合はだし汁を少なめにする。

作り方

- ① あざみは葉をちぎる。(葉にとげがあるので気をつける。)
- ② 鍋に水を入れ沸かし、豚肉、打ち豆、葉を入れ、火を通す。
- ③ 火がとおったら、味噌を溶き入れる。

草団子



材料 (4人分)	もち草(ゆでて水気を切ったもの)	40g
	だんご粉	200g
	きな粉	適量
	水	170cc

作り方

- ① もち草は、葉先の柔らかい所だけを摘み取ります。枯れ葉や茎を取り除き、よく水洗いします。
- ② たっぴりの湯を沸かし沸騰したら塩、よもぎを加え2分ほどゆで、冷水にとり、何度か水をかえます。
- ③ 水気を絞り、みじん切りにし、更に包丁でたたくようにして細かくし、すり鉢ですります。
- ④ ボウルに団子粉を入れ、③のよもぎと水を少量ずつ、加減しながら加え、手でよくこね、耳たぶくらいの柔らかさにします。(よもぎを解凍して使う場合は水は少なめに入れる。)
- ⑤ 団子を一口大に丸めて蒸し器で15分程蒸します。蒸し上がったたら一度取り出して、ねばりがでるまですりこぎでつきます。
- ⑥ 一口大に丸めて皿に盛り、きな粉をまぶします。

なべおくもじ



材料 (作りやすい分量)	大根(葉つき)	1本
	塩	適量
	赤唐辛子	1本

作り方

- ① 大根は皮ごと短冊切りにし、葉は4～5cm長さのざく切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、大根(葉を含む)の重さの3%分の塩を振り混ぜ、一晚、鍋の中に置いておく。
- ③ 翌朝、ひたひた(大根が少しかぶるくらい)の水を鍋に加えて煮る。
- ④ 煮立ってきたら、一度煮汁を捨てて、ひたひたの水を入れる。このとき好みて、赤唐辛子を加える。
- ⑤ 再び火にかけて煮立ってきたら、2～3分煮込んで出来上がり。

ふきのとう味噌

材料(4人分)	ふきのとう	100g
	味噌	大さじ4
	砂糖	大さじ4弱
	酒	少々

作り方

- ① ふきのとうは水で洗って、ゆでる。(米のとぎ汁)
- ② 茹であがったら水に浸し、アクをぬく。
- ③ 水気をしぼり、細かく刻む。
- ④ 鍋に砂糖と酒を入れて煮立て、火を止め、味噌と③のふきのとうを加えて練り合わせる。

* ふきのとうは花が開く前のものを摘み取る。
開いているものは身がパサパサしていて食べにくい。
* (その他に) ふきのとうの天ぷら

わらびの酢の物

材料(4人分)	わらび	200g
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ½
	しょうゆ	大さじ½

作り方

- ① わらびは鍋に湯を沸かし、灰または重層を入れてゆで、アクをぬく。ザルで水気をきる。食べやすい長さに切る。
- ② 酢・砂糖・しょうゆを合わせる。
- ③ ①と②を合わせる。

うどんとニシンの煮物

材料(4人分)	うどん	4本(400g)
	身欠きニシン (半開きのもの)	2枚
	出し汁	400cc
	しょうゆ	25cc
	みりん	少々
	酒	少々

作り方

- ① うどは葉を取ってきれいに洗い、適当な長さに切り、水につけてアクを抜く。
- ② 身欠きにしんは水洗いし、しばらく、ぬるま湯につけておき、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に①のうどんと②のにしんを入れ、ひたひたに出し汁を入れる。
- ④ ③を強火にかけ、煮立ったら、調味料を加えて弱火で煮る。

* (その他に) にしんのかわりに、油揚げを入れても。

きゃらぶき

材料(4人分)	ふき	300g
	みりん	大さじ2
	サラダ油	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3

作り方

- ① 鍋の大きさに切ったふきをまな板の上ののせて、塩で板ずりし、熱湯でゆでて皮をむく。半日～1日水にさらしておく。
- ② ふきを5cm位に切り、よく水気をきる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ふきを炒める。全体に油がまわったら、酒、みりん、水を加え、ひたひたにし、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ④ しょうゆを加え、炒りつけながら10分程煮る。

* ふきは下ゆでしたから皮をむくと、手が黒くなりにくい。

* (その他に) ふきと揚げの煮物

山の恵みを頂く。山菜～下処理方法&調理法の紹介～

ぜんまい



☆調理方法
煮物・炒め物・和え物など。

-加工方法-

綿毛などをとり、たっぴりの熱湯に重曹（目安量：熱湯2リットルに対して小さじ1程度）を加えゆでる。（灰でもよい。）煮立ったら上下を入れ替え、火を止める。（歯ごたえを残してゆでる。）落とし蓋をし、さます。

-冷蔵保存-

茹でた後、一晩水につけ、2～3回水をかえながらアク抜きをする。よく洗ったら、水を入れた容器に入れ、冷蔵保存する。水は毎日替える。使用する際は、水洗いし、調理する。

-冷凍保存-

あれば灰をまぶし、広いざるやござに広げ、日当たりと風通しのよい場所で干す。少し乾いたらよくもむ。完全に乾燥するまで何度かもむ。もむことで、やわらかく仕上がる。瓶や缶、密封容器で保存する。使用する際は、熱湯に浸し、一昼夜おき、もみほぐしてやわらかくする。または、1日水につけ、つけた水のままゆでる。煮立ったらふたをして冷ます。柔らかく戻らない場合はそのままもう一度煮て冷ます。柔らかくなったら、すくにあけて水にさらす。

わらび



☆調理方法
お浸し、酢の物、煮物、和え物など。
天ぷらは生のままで。

-加工方法-

根元の硬いところを折って太さをそろえ、片手で持てる量で一つに束ねる。熱湯でさつとゆでた後、重曹または灰をわらびにまぶし、一昼夜そのままにしておく。何度か水を替え、アク抜きし、洗う。

-長期保存-

そのまま塩漬けにするが、干しわらびにする。

-加工方法-

わらびが真っ白になる程度の塩をまぶし、重石をする。干す場合はぜんまいの干し方と同様にする。

ぶき



☆調理方法
和え物・煮物・きんぴらなど。

-加工方法-

葉をとり、熱湯で塩ゆでする。ひと煮立ちしたら冷水にとって皮とすじをとり、水にさらす。途中水を替えながら、一晩水につけアク抜きする。

-長期保存-

多めの塩をまぶし、軽く重石をし、塩漬けする。塩漬けしたものを調理する場合は、水につけて塩出しするが、熱湯でゆでる。

こごみ



☆調理方法
和え物・天ぷらなど。
天ぷらは生のまま使う。

-採取方法-

草丈20cm位、葉先が渦巻き状の時に茎の下の方から折る。株を残すために根っこからはとらない。

-加工方法-

熱湯で塩ゆでし、3～4時間水につけ、アク抜きをする。

-長期保存-

生のまま塩をまぶし、冷凍する。茹でた場合でも塩をまぶして、冷凍する。乾燥して保存する。

うど



☆調理方法
和え物はさっと熱湯でゆでる。味噌漬け・粕漬は生のまま漬け込み2か月ぐらいたったら食べられる。皮はきんぴら、葉は天ぷらが美味しい。

-採取方法-

若芽が30cmくらいに成長したところで切り取る。地中の白い株のところは残す。

-生食の調理方法-

厚めに皮をむき、好みの大きさに切り、酢水または塩水に1時間ほどさらす。(酢水：水1ℓに対して酢大さじ1～2 塩水：水200ccに対して小さじ1)

-塩漬け保存-

皮をむいてうどの重量の20%以上の塩をまぶし、うどの重量の2倍の重さの重石をする。アク抜きも兼ねる。

たらめのめ



☆調理方法
和え物(ごま和えなど)
天ぷらは生のまま使う。

-加工方法-

熱湯で下ゆでし、冷水にとり水気をしぼる。

-葉の開き具合-

たらめのめは伸びすぎると苦みが強くなります。芽のつほみが開き、2～3cm位芽が伸び、根元から5～6cm程伸びたものが良い。

-短期間の保存-

乾燥しないよう新聞紙で包み、穴をあけたポリ袋に入れ、野菜室に入れ保存する。2～3日で食べきる。

-冷凍保存-

固めに塩ゆでし、水にさらしてアクを抜いた後、水気をきって小分けしラップまたは保存袋に入れて冷凍する。長期間保存したい場合は塩漬ける。