



管内産地: 永源寺  
分類: ウコギ科タラノキ  
原産地: 日本、アジア大陸東北部  
サハリン原産  
ここで買えます!  
きてか〜な(27年は2〜3月中旬まで販売)



特徴

タラの芽はタラノキの新芽のことで、その新芽の部分を食べます。ほのかな苦みや、しっかりとした食感が春を伝える食材として人気で、「山菜の王様」とも言われています。2013年より永源寺地区でハウス栽培が始まりました。

効能

タラの芽は伸び過ぎると苦みやエグミが強くなります。芽のつぼみ状のところが開いて3〜5cm位芽が伸びたくらいの物がえぐみが少なく食べやすいかもしれません。ハウス栽培のタラの芽は天然ものよりえぐみは少なめです。

よいもの見分け方

白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしているもの、葉先がしなびていないものがよいとされます。

長持ちさせるには

香りが大切な食材なので、新鮮なうちに食べましょう。乾燥しないように新聞紙などに包み、穴をあけたポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ。2〜3日で食べきるようにしましょう。

食べ方

下ごしらえとして、根元のハカマやトゲの部分は取り除きます。アクがあるのでさっと塩茹でして水にさらしてから使いましょう。アク抜き後の食材の使い方として、「アスパラガス」と同じような料理が合うでしょう。なお、天ぷらなど油で揚げる際はアク抜き不要です。



味緑のレシピ

肉巻きタラの芽マヨネーズソース和え

材料(2人分)

- たらの芽 ..... 15本くらい
- 豚肉薄切り ..... 10枚くらい
- ★マヨネーズ ..... 大さじ1
- ★ポン酢 ..... 大さじ1
- ★コショウ ..... 少々

作り方

- 1 タラの芽はハカマをとって、10分くらい水にひたした後、さっと塩茹でする。冷水にとったら、水切りしておく。
- 2 1のタラの芽を肉に乗せてきつく巻く。
- 3 フライパンに油をひき、巻き目を下に焼き次にひっくり返す。
- 4 肉の表面がこんがり焼けたら★印の調味料を和えて出来上がり。



マヨネーズとの相性がいいんです♪

豚肉の代わりにベーコンでもOK。

時間がないときは巻かないのもアリです。

タラの芽は茹ですぎると食感が損なわれるので注意。

ポン酢のかわりに味噌大さじ1でも合いますよ!