



旬の味緑通信



写真・文・調理 / 姫野 昭祐 (野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかへな)

{今日の野菜}

ワラビ

美味しい時期 4、5月
管内産地 近江八幡、日野ほか
分類 コバノイシカグマ科ワラビ属
ここで買えます！

きてかへな ほか

特徴

ワラビは全国に自生しているシダの仲間の一種で、若芽を山菜として食用にします。ちなみに根に含まれるデンプンからワラビ餅のもととなるワラビ粉が作られます。

栄養成分

一般的にはビタミンEを比較的多く含んでいるとされます。

良いもの見分け方

うぶ毛が沢山付いているものが新鮮。売場に並ぶ商品としては20〜30cm位の物が良いとされます。茎の部分が緑色の物が比較的新鮮です。

長持ちさせるには

なるべく早くアク抜きをして、水に浸したまま冷蔵庫に入れておきます。毎日水をかえて2〜3日で使い切りましょう。
長期保存したい場合は塩漬けか干物にします。



下ごしらえ

必ずアク抜きが必要です。

① さつと洗い、根元を切り鍋にお湯を沸かし重曹を入れます(水1ℓにつき小さじ1)。

② 沸騰したら火を止め、茎のほうから全体が浸るように入れます(ワラビは茹でません)。

③ 落とし蓋かりードペーパーをかぶせ、6時間置きます。

④ 水をかえてすすぎ、抜ければ完成。



食べ方

おひたしや炊き込みご飯の具材、天ぷらに。細かく刻むとぬめりが出るのでとろろ風にも。加熱調理の際は熱しすぎると食感が落ちるので、注意です。

{味緑のレシピ}

ソフト麺の醤油漬けワラビのせ

材料(2人分)

- ソフト麺…2袋(300g分)
- ワラビ…1束(1握り位)
- ★だししょうゆ…100cc
- ★砂糖…小さじ1
- ★水…100cc
- バター…小さじ2
- 青ネギ…適量
- きざみ海苔…適量
- オリブオイル…大きじ1

手順

- 1 ワラビをアク抜きします(下ごしらえの欄参照)。
- 2 ★印の調味料をパットなどの器に入れ、1のワラビを6時間ほど漬けて込みます。
- 3 漬けたワラビを取り出し2〜3センチ位にカットします。漬け汁は後で少し使います。
- 4 加熱したフライパンにオリブオイルをひき、ソフト麺を入れて軽く炒めます。
- 5 4に3、2の漬け汁を大きじ3、バターを加えて和えます。
- 6 皿に盛付け、刻んだ青ネギ、海苔をのせてできあがり。



◆仕上げに、あられか天カスを振るとアクセントになります。
◆ソフト麺のかわりにパスタでも構いません。

