



旬の味緑通信



今月の食材

ひと足早い春を食卓にお届け♪

永源寺タラの芽



今回は
イノベーション統括室の
しめの あさじろう
姫野 昭祐
が担当しました。



タラの芽の カルボナーラリゾット風

●材料(2人前)

ごはん…………… 200g
 タラの芽…………… 6個
 薄切りベーコン …… 1枚
 スライスチーズ …… 1枚
 牛乳 ……………… 200ml

溶き卵 ……………… 1個分
 コンソメキューブ …… 1個(顆粒でもOK)
 オリーブオイル …… 小さじ2
 塩 ……………… 少々
 黒こしょう …… 少々



つくりかた

- 1 タラの芽は根元の堅い茶色の部分(はかま)をむき、縦半分にして洗う(トゲに注意)。
- 2 あく抜き(鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、タラの芽を入れて、1分間ほどゆでる)をして、冷水にとって水気をきる。
- 3 コンソメキューブは砕き、ベーコンは短冊切りに。
- 4 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、タラの芽とベーコンを入れて、さっと炒めます。
- 5 ④に牛乳を加え、弱火で熱して温めます。フライパンの縁がふつつつしてきたらコンソメキューブ、スライスチーズを加えて混ぜ合わせます。
- 6 コンソメキューブが溶けたら、ごはん、溶き卵を加えてよく混ぜます。
- 7 塩と黒こしょうで味を調え、火から下ろします。お皿に盛り付け、黒こしょうを散らしてできあがり♪

調理動画公開中!



タラの芽の生春巻き

●材料(2人前)

生春巻きの皮…………… 2枚
 タラの芽…………… 8個位
 生ハム…………… 2枚
 大葉…………… 4枚
 のり…………… 1枚
 クリームチーズ…………… 適量
 ★オリーブオイル…………… 大さじ2
 ★レモン汁…………… 大さじ1
 ★塩…………… 小さじ1/2
 ★黒胡椒…………… 適宜



調理動画公開中!



つくりかた

- 1 タラの芽の葉っぱやハカマのところを取り除いてサッと塩ゆでします。
- 2 両面を水に浸した生春巻きの皮を乾いた布巾の上に置き、①と生ハム、大葉、のり、クリームチーズを置きます。
- 3 手前からひと巻き、左右を畳んだら、奥に向けて最後まで巻き終わります。
- 4 適当な大きさに切り、★を混ぜたタレをかけてできあがり♪

美味しい時期

1～3月

特徴

永源寺タラの芽は独特の苦味が一般的なものに比べて強いのが特徴。

栄養成分

低カロリーで、ビタミンKや葉酸を含み、骨の形成に関わるリンやカリウムを含む、春らしい栄養価の高い山菜です。

食べ方

定番の天ぷらにさせていただくと、もちりほくほくとした食感とタラの芽独特の苦味をより感じていただけます。

良いもの見分け方

芽の先端が開き始めた、長さ 3～5cm 程度のものを選ぶこと。アクが少なく、初心者でも食べやすいです。より野性味あふれる風味を求めるなら、少し大きめで葉が開き気味のものを選ぶのも◎

保存方法

タラの芽はできるだけ購入後すぐに調理するのが◎短期間(5日程度)であれば、水で軽く湿らせたキッチンペーパー・新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。長期保存は、冷凍がおすすめ。軽く塩茹でしてアク抜き、しっかりと水気を切って冷凍庫で保管してください。

ホームページからも

ご覧いただけます!

バックナンバーも公開中!!

