

旬の味緑通信

今月の
食材

わらび



ひと足早い春を食卓にお届け♪

おいしい時期：4～5月

食べ方

おひたしや蕎麦のトッピング、炊き込みご飯の具に使います。細かく刻むととろみが出ます。加熱しすぎると食感が失われるので注意が必要です。



良いもの の見分け方

うぶ毛がたくさん付いていて、茎が比較的緑色のものが新鮮とされます。

今回は
イノベーション
統括室の
姫野昭祐が
担当しました。



特徴

全国に自生しており、その若芽を山菜として食べます。



栄養成分

一般的にビタミンEを多めに含んでいるといわれています。

長持ちさせるには

できるだけ早くアク抜きをして、水に浸したまま冷蔵庫に入れ、2～3日で使い切りましょう。



レシピ



01 わらびのアク抜き 1回分

材料

- ・わらび 1束
- ・重曹(食用) 小さじ1
- ・熱湯 1リットル

つくりかた

- ① わらびを水洗いします。特に穂先や細かい部分を特に丁寧に洗い、根元5ミリ分を切り落とします。
- ② 水1リットルを火にかけ、沸騰したら重曹を加えて溶かし、火を止めます。
- ③ ①をバットなど浅い器に薄く広げ、②を回しかけます。
- ④ 落とし蓋やクッキングペーパーで全体を浸します。
- ⑤ そのまま一晩(8時間くらい)置きます。
- ⑥ 数回水洗いし、重曹を落とします。茎を折ってみて、ヌメリが出てたらできあがり。

詳しくはこちら!



02 わらびの だしまき卵 1本分

材料

- ・たまご 3個
- ・わらび(アク抜き済) 30g(8～10本)
- ・油 適量

つくりかた

- ① わらびはだし醤油(分量外)に一晩浸して『おひたし』にしたものを用意する。
- ② ①の水気を切っておく。
- ③ たまごをボウルに割り入れ、●の調味料を加えて泡立てないように溶きほぐす。
- ④ たまご焼き器を熱して多めに油を引き、③を流し入れ、奥側にわらびをのせて巻いていく。3～4回に分けてクルクル。
- ⑤ 焼きあがったら器にとり、食べやすい大きさに切ってできあがり。

