

ワラビ採りと食べ方

立沢里山の会

1. ワラビとは

ワラビ（蕨/わらび）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。また、ワラビ（蕨/わらび）の根には澱粉が多く含まれており、この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。



2. ワラビ採りのポイント

比較的日当たりの良い雑木林の縁や草原に生えます。採るのは先がまだ丸く、開いていないものです。なるべく根もと付近から手で折りますが、小気味よくポキッと折れるところから上を採取します。固くて折れない物は上の方を折ってみてください。

3. アク抜きの方法

強い抗酸化力を持つビタミンEを含み、老化防止や美肌効果、生活習慣病やがんの予防、食物繊維は整腸作用や便秘を予防、改善します。

しかし、ワラビには強い灰汁（アク）が含まれており、生で食べると中毒を起こしてしまうほどです。アク抜きの方法はいくつかありますが、一般的には、沸騰している所に重層（水2ℓにさじ1杯）か木炭を入れ、火を止めてからワラビを浸け、そのまま自然に冷めるまでおいておき、冷めたら水を交換して一晩さらしておきます。

4. 保存方法

ワラビはアクも強く鮮度も落ちやすいので、生のまま保存できません。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。2～3日で使い切りましょう。長期保存したい場合は冷凍、塩漬けか干物にします。

5. おすすめの食べ方

- ・お浸し：醤油、ショウガ、削り節、マヨネーズで
- ・たたき：刻んでおろし生姜を加え、包丁の背でたたき、白いご飯や冷たいそばに
- ・山菜炊き込みご飯
- ・煮物、山菜ソバ、パスタの具材

◆ワラビを使った料理のレシピサイト（詳細）

クックパッド レシピブログ 楽天レシピ



タケノコ堀と食べ方

立沢里山の会

1. タケノコとは

日本の竹は孟宗竹、真竹、根曲竹、ハチクなどがあります。まだ地面から頭を出していない（出たばかり）若竹をタケノコと言います。出てしまっても1m以内なら先端の柔らかい部分は食べられます。タケノコは掘りたての時期がとて柔らかく、生や丸焼きなどで食べることができるほどです。



2. 服装と道具

竹林は斜面が多いので、汚れても良い服装&動きやすいズボンを履きましょう。滑りにくい長靴を用意するのも大事です。

掘ったタケノコを入れるのにリュックサックをもっていくと両手が空いて便利です。草で手を切ると危ないので、長そでに軍手を用意しましょう。

タケノコ掘り専門の鍬（クワ）も売っていますが、スコップで大丈夫です。



3. タケノコ堀のコツ

地面からちょっとだけ頭を出しているタケノコを見つけます。地面のひび割れを探し、5センチぐらいの頭が出ているタケノコを探すのがコツの1つです。

タケノコ周辺を掘って根っこの部分に赤いぶつぶつが見えてくるまで掘ります。この赤いぶつぶつにスコップを当て、ぐいーと掘り起こします。

4. あく抜きの方法

掘ったばかりの新鮮なタケノコはエグみもなく、その場で生で食べられるほどです。土から掘り出すとアクが出てきてエグみを持つようになりますので、早くアクを抜く必要があります。

あく抜きの方法は、まずタケノコの皮についた土などを綺麗に洗い流し、タケノコの先端を斜めに切り落とします。後々皮を剥がしやすくするため、包丁で縦に切れ目を入れます。（小さい鍋しかない場合は先に皮を剥がして半分に切る）タケノコ1本に赤唐辛子2から3本、米糠コップ1杯を準備します。鍋にたっぷり水を入れ、タケノコと米糠（重層も手軽です）と赤唐辛子を入れて、強火にぐらぐらかけます。タケノコの根本に竹串が刺さるぐらい柔らかくなったら火を止め、鍋に入れたままの状態です冷まし、一晩寝かします。（冷めれば食べられます）タッパーなどに入れ冷蔵庫で保存します。

5. 食べ方

一般的には、炊き込みご飯、テンプラ、若竹煮などが知られています。タケノコは日本の伝統的な食材ですので様々な料理があります。

詳細はレシピサイトで

クックパッド レシピブログ 楽天レシピ

