

# わらび・ぜんまいのあくぬき方法



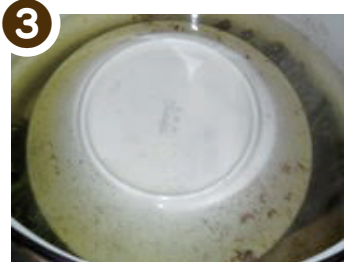
わらび・ぜんまいは「あく」をぬかないと食べられませんので、あくのぬき方をご紹介します。



① はじめに、山菜がすっぽり入るぐらいの大き目の鍋（直径30cm）に水を張って湯を沸かします。



② 湯が沸騰したら火を止めて、山菜（わらびはそのまま、ぜんまいは葉をとってから）を入れて、『重曹(タンサン)(※①)』を大さじ1〜2杯ぐらい振りかけます。重曹が全体に馴染むように表裏をかえたりします。



③ 山菜が水面に浮いてこないように軽く重石をしてそのまま一晩おいておきます。（あくやよごれが濁った水と一緒にぬけます）



④ 最後に、一晩つけていた濁った水を捨て、流水で水洗いをして完成です。

(※①) 重曹は調理によく使われるのでスーパー等で普通に販売しております。食用でない重曹もあるので、お探しの際には「食用の重曹」でお探し下さい。

わらび  
&  
ぜんまい

## お手軽簡単レシピ

### わらびのお味噌汁

材料 (3〜4人分)

あく抜きしたわらび	1にぎり程度の束
だしの素	大さじ1〜2
味噌	おたま小1/2
水	500〜700ℓ

- 1 あく抜きしたわらびを約3cm幅に切る。（水気は軽く絞る。）
- 2 沸騰したお湯の中にだしの素とわらびを入れる。
- 3 味噌をささっと溶いて、すぐ火を消す。（煮詰めると変色してしまうので注意。）
- 4 お椀に注いで出来上がり。（出来あがってからすぐに食べない場合は、再加熱は電子レンジ使用をオススメします。）

### わらびの天ぷら

材料

あく抜きしたわらび	適量
天ぷら粉	わらびを揚げる分とまぶす分
水	天ぷら粉に見合う分
塩	小さじ1
粉山椒	小さじ 1/2
天つゆ	適宜

- 1 あく抜きしたわらびの水分をよくとり食べやすい長さに切る。
- 2 水溶き天ぷら粉を入れる 前にわらびに少し粉をまぶす。
- 3 天ぷら粉を水で溶いた物を衣が薄めになるようにまぶし180℃に温めた油で揚げる。
- 4 2分くらい揚げたら出来上がり。天つゆ又は山椒塩で頂きます。

### ぜんまいときのこの炒め煮

材料 (1人分)

ぜんまい水煮	50g	かつおだし	60g
舞茸	15g	砂糖	2g
油揚げ	5g	濃口醤油	5g
サラダ油	0.5g	みりん風調味料	1g

- 1 ぜんまい水煮はさっと水洗いをし、食べやすい長さに切る。
- 2 舞茸は石突をとり、食べやすい大きさにちぎり、油揚げは短冊切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。
- 3 鍋にサラダ油をひき、1, 2の具材(ぜんまい水煮・舞茸・油揚げ)を入れて炒める。
- 4 舞茸がしんなりしてきたら\*の調味料を入れ、煮詰めて出来上がり。

### ぜんまいのナムル

材料

ぜんまい水煮	80g	ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	適量	白ごま	適量
醤油	小さじ1強	味の素	少々
ダシダ	小さじ1強		

- 1 ぜんまいをハサミで適当な長さに切る。
- 2 沸騰したお湯に塩を少し入れて茹で、臭み抜きをする。
- 3 お湯を捨て、ダシダ→にんにくチューブ→醤油→ごま油→味の素の順で調味料を投入し、鍋の水分が無くなるまで炒める。
- 4 ごまを混ぜてお皿に移し、冷蔵庫で冷して出来上がり。