

四月 (卯月)

のテーマ

山菜 を食べよう

旬の野菜をおいしく食べよう

山菜の味は春が訪れた喜びの味です。でも・・・
山菜のえぐみやほろ苦さが苦手という方も多いはず...
そのえぐみやほろ苦さの正体はアクです。

でもそのアクを上手に処理するポイントをご紹介します。

● たらの芽



太くて穂先がしっかり
していて色鮮やかな
ものを選びましょう。

● ふきのとう



つぼみが開いていなく
切り口がみずみずしい
ものを選びましょう。

● わらび



くるりと若葉が巻き込んで
いるものを選びましょう。

下処理の説明とコツ

● わらびのアク抜き



1 わらび1kgに対して、わら
灰1/3カップの割合いでふり
かける。



2 沸騰した湯を、わらびが隠
れるくらい回しかける。



3 落とし蓋をしてゆで、冷め
るまで置き、水洗い

● たらの芽の下処理



たらの芽は根元の汚ない部分
を包丁できれいに取り除く。



feast