

旬の野菜をおいしく食べよう！

季節を知らせる山の味

山菜を食べよう。



たらの芽
山菜の王様と言われるくらい人気の高い山菜。寒い地域の方がおいしいとされる。



ふきのとう
山菜の中で一番早く出回り春の到来を教えてくれ、独特の風味、ほろ苦さが特徴の山菜。



こごみ
アク抜きのない人気の山菜、サッと火を通すと食感もよく、色鮮やかになる。



うるい

ぎぼうしの若葉で“ぎんぼ”とも呼ばれている。ほろ苦さと独特のぬめりが特徴でアクはなく、調理も手軽。

野山に自生する植物で、栽培されている野菜と違い収穫量も限られ、限られた場所でしか採れない季節の恵みです。多くの山菜はアクが強く、食べる時は様々は下処理が必要です。でも程よい苦味が山菜の持ち味。苦味、香りを生かした料理がオススメです。

山菜の天ぷら



材料

お好みの山菜 適量
(たらの芽、こごみ、ふきのとうなど)

天ぷら衣

薄力粉 120g

卵 1個

冷水 1カップ

揚げ油 適量

作り方

- 1.ボウルに冷水、卵を入れて泡立て器で混ぜ、薄力粉を入れて叩くようにダマが残る程度に混ぜる。
- 2.160℃の揚げ油でお好みの山菜に天ぷら衣をつけて揚げ、塩、天つゆなどを添える。

