

自然素材を活かす

## 厳選・簡単 レシピ集

# 島根 日原の山菜 虎の巻

山菜は、もっと、ごちそうになる。

中国山脈の山あいの里で、自然の息吹きをいっばいに受けて育った日原の山菜。野趣あふれる風味、ほろ苦さやえぐみも自然のおいしさとして、もっとバリエーションゆたかに味わっていただきたい。そんな願いを込めて、このレシピをお届けします。



## 山菜の 基本レシピ

山菜料理にむずかしいルールはありません。種類や部位にあわせていろいろお試しください。

### 【おひたし】

色よく茹でて、かたくしぼって水気を切る。カツオ節をかけ、醤油で味をつける。

### 【天ぶら】

花、葉、若芽などが天ぶらに向く。酢を少し加えると花の色がよく残る。

### 【漬けもの】

洗った山菜に塩をすりこむ、又は塩をふってポリ袋に入れて、中の空気をぬいて封をしておく。

### 【佃煮】

葉の部分をかたく茹でて、細かく刻み、醤油、少量の砂糖で汁気がなくなるまで、じっくり煮る。

### 【汁もの】

生でも、熱を加えたものでも、火を止める直前に山菜を加える。絶対に煮すぎないこと。

### 【あえもの】 (以下はバリエーション)

山菜はゆでて、よくしぼり、きざんでおく。水気が出やすいので食べる直前に手際よく作り、すぐ食べる。

#### ①ごまあえ

ごまをよく炒り、ミルミキサーなどで、すりごまを作り、醤油、砂糖で味付け。

#### ②白あえ

新鮮な豆腐をペーパータオルなどでよく水気をきってほぐす。醤油、砂糖、塩で味付けて、山菜をあえる。

#### ③酢味噌あえ (ぬた)

お酢、味噌、砂糖、塩をよく混ぜ合わせて、山菜とあえる。

#### ④ごま味噌あえ

すりごまに味噌、砂糖、(好みで酢を加えてもよい)をよく混ぜて、山菜とあえる。

## 花わさび

ぴりっとした辛みとすがすがしい香り。  
消化を促進して食欲をかりたてます。

### 花わさびの香りパスタ

- ①細めのパスタを適量茹でます。茹であがりのタイミングに注意。
- ②フライパンにオリーブオイルでゆっくりとにんにくを炒め、香りをだします。適当な大きさに刻んだ花わさびを加え、軽く炒めたら、茹であげたパスタを入れます。
- ③醤油をさっと入れ、花わさびの香りを引き立てて、盛りつけます。



### 花わさびの三杯酢あえ

- ①花わさびを適当な大きさに切り、熱湯（60～70℃）に1分間ぐらい浸し、冷水に取り、冷まします。
- ②酒、米酢各2に対し、醤油1を合わせて煮たて、酒のアルコールをとばし、三倍酢を作ります。
- ③三杯酢に漬け込み、一昼夜おくと食べ頃です。

#### もう一品

サッと茹でて、おひたし、あえものなどに重宝。  
一夜漬けも美味です。

## ぎょうじゃにんにく

滋養強壮・精力向上の効果。  
独特の香りと舌触りが人気。

### ぎょうじゃにんにくの牛肉巻き

- ①牛肉の薄切りを広げ、塩・コショウします。ぎょうじゃにんにくは、3～4センチに切り分けておきます。他に、チーズも用意しておきます。
- ②ニンジンも同等のサイズで切り、茹でます。
- ③ぎょうじゃにんにく、ニンジン、チーズを牛肉に巻いて、小麦粉、とき卵、パン粉をつけて、油で揚げます。

### ぎょうじゃにんにくの元気漬け

- ①ぎょうじゃにんにくを、さっと茹で、茹でたものを小口切りにして、水気を十分に切っておきます。
- ②保存容器に、ぎょうじゃにんにくと、ごま油、鷹の爪、白の煎りごま、細切りの昆布を交互に重ね入れ、濃いめのめんつゆでつけ込みます。
- ④およそ三日ぐらいから、ごはんのお供や冷や奴などにおいしく頂けます。



#### もう一品

軽く炒めて、ラーメンの具としていかが。  
みそ味、醤油味、どちらにも合うスタミナ満点、超オススメのトッピングになります。

## うるい

くせがなく、ぬめりのある食感が楽しめる。  
メニューや組み合わせも豊富な万能素材。

### うるいの天ぷら

- ①小麦粉を冷水に入れ、軽く混ぜ合わせます。衣はあまり濃くなく、薄目にするとうるいから青みがのぞき、風味もより味わえます。
- ②うるいは、根元の皮をむいてから、大きなものは2つ割りにします。
- ③170℃の天ぷら油で揚げます。天つゆ、粗塩はもちろん、おろし大根と醤油の組み合わせも絶品。



### うるいの酢みそ和え

- ①うるいは沸騰した湯に根元から入れて軽く茹でます。しんなりしたら水に取り、あら熱を取ります。
- ②うるいの水気を取り、5センチ程度に切り、盛りつけます。
- ③うるいの上から酢みそをかけて出来上がり。マヨネーズやごまあえもおすすめ。

### もう一品

炒め物もおすすめメニュー。  
季節の野菜をチョイスして彩り鮮やかに。  
アスパラガス、タケノコとも相性抜群。

### うるいの花つぼみ

6月頃より季節限定で出荷

## ごごみ

鮮やかな緑、くせのない味、形のユニークさ。  
どんな料理にも合う、オールラウンド素材。

### ごごみとベーコンの炒め物

- ①ごごみは、水洗い後、茎の端の堅い部分を取り除き、食べやすいサイズに切り分けます。
- ②ベーコンを1センチぐらいに切っておきます。
- ③ベーコンから炒め、ごごみを加えて、塩・コショウを加えて炒めます。ごごみに火が通れば、醤油をたらし、香り付けしてお皿に盛ります。

### ごごみのからしマヨネーズ和え

- ①ごごみは、塩を少し入れた熱湯で1～2分ぐらいさっと茹で、冷水に取り、冷まします。
- ②からはあらかじめ練り、辛みを出しておき、マヨネーズと混ぜ合わせます。からのし量は好みで調整してください。
- ③ごごみの水気を切り、そのままからしマヨネーズにつけて頂くか、切ってあえてもおいしい。



### もう一品

ごまドレッシングとも相性  
ぴったり。クルミが手に入れば  
あえものもおいしい。

## たらの芽

香り、上品ながみ、ほっくりとした歯ごたえを楽しみましょう。



### たらの芽の姿焼

- ①たらの芽は、はかまと根元の茶色い皮をむき、軽く水洗いします。
- ②炭火の上に網を置き、ほどよく焼けたら、好みの味噌をつけ、熱いうちに、シンプルながら、極上の歯ごたえと香りが楽しめる逸品です。お酒にあう一皿としてもオススメ。

### たらの芽のバターソテー

- ①たらの芽は、はかまを取り、根元の茶色の皮をむいたあと、適当な大きさに縦切りにします。火の通りが一定になるよう大きさを揃えます。
- ②フライパンにバターを入れ、ゆっくり焦がさないように風味を出します。
- ③たらの芽をきつね色になるまでソテーし、仕上げに醤油で香り付けし、付け合わせにトマト、パセリを添えて、彩りよくお召し上がりください。

### もう一品

煎りごまをすり鉢ですって、醤油、砂糖を加える。「たらの芽のごまあえ」は風味いっぱいです。

携帯で、山菜料理をもっと身近に。



写真入り山菜のレシピから、  
とれとれの旬日記まで  
おいしい情報を発信します。

各社携帯電話対応

<http://www.tsuwano.ne.jp/sansai>



 JA西いわみ  
営農部・特産課

〒698-0042  
島根県益田市吉田町1000  
TEL (0856) 23-1911  
FAX (0856) 24-0453