

見た目も味も！

春を楽しむ 山菜レシピ

身近なところで手に入る、春の代表的な山菜を使った、下ごしらえも簡単な料理に挑戦！

春の優しい色合いと、山菜ならではの味を堪能できるはず。とっておきの山菜料理を、先生に教えてもらおう！

家族と一緒に山菜採りをして、郷土の食の思い出を共有してください！

教えてくれたのは…

おおほし のりこ
大橋 典子さん

『三原の食を愛する会』で活動する大橋さん。「ほろ辛い山菜を食べることで、冬の間休んでいた体を目覚めさせてください」と話す。好きな山菜は「フキ」



固い頭は春のホロ苦さ！ ツクシの卵とじ

材料(3人分)

- ツクシ…100g
 - ゴマ油…小さじ1
 - 卵…1個
- A
- ダシ汁…50ml
 - ミリン…小さじ2
 - 薄口醤油…小さじ1

作り方

- (下準備)ツクシのハカマを取り、きれいに洗って茹で、5センチの長さに切る
- 鍋にゴマ油を入れて熱し、①を加えて炒める
- ②にAを加えて3分間煮含ませる
- 溶き卵を回し入れて、固まったら出来上がり！



大橋さんのワンポイントアドバイス

ツクシはあちこちでよく見かけます。できれば車の排気ガスが多そうな場所や、犬の散歩道は避けて見つけてみましょう

牛乳でまろやか & 色鮮やかに よもぎすいとん汁



材料(1人分)

- ゆでヨモギ…10g
- 小麦粉…20g
- 豆腐…20g
- 片栗粉…5g
- 水…20ml
- 顆粒ダシ…小さじ1/2
- 水…1カップ
- 味噌…大さじ1/2
- 牛乳…大さじ1/2
- 干し椎茸…2g
- ゴボウ…15g
- 大根…20g
- サツマイモ…15g
- ニンジン…15g
- 油揚げ…2g
- 豚肉…10g
- サラダ油…小さじ1/3
- ネギ…適量

作り方

- (アク取り)ヨモギの新芽をきれいに洗い、沸騰した湯の中に入れ、重曹(小さじ1/2)を加え、約2分茹でる。氷水に入れて5分さらし、流水で洗う
- ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、包丁で細かく切ったゆでヨモギを加えてなじませる
- 干し椎茸は水で戻し、ゴボウはささがきにし水にさらす。干し椎茸、大根、サツマイモ、ニンジンは食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm幅に切る。豚肉は小さく切り、ネギは小口切りにする
- 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、ネギ以外の野菜を加えて炒める。Bと②のすいとんをスプーンで丸めて入れ、具材が柔らかくなるまで煮る
- Cを加えて味を付け、ネギを散らして出来上がり！



Cはあらかじめ味噌を牛乳で溶いておく

大橋さんのワンポイントアドバイス

塩分を控えるために味噌を減らし、その代わりに牛乳を使用。味がまろやかになりコクが出るだけでなく、汁の中で野菜の色が映え、食欲が増します。ヨモギは茹でたものを冷凍保存しておくとう便利です

香りと彩りが詰まった一膳 フキごはん



材料(1人分)

- 米…1/2合
 - フキ…30g
 - フキの葉…1枚
- A
- 塩…小さじ1/5
 - 酒…10ml
 - 水…90ml

作り方

- 米をとき、約30分間ざるに上げておく。
- (下準備)フキは分量外の塩を振り、アク抜きや味が染みやすくなるため板ずりする。色鮮やかにするまで茹でて冷水に取り、皮を剥いて小口切りにする。



板ずりは長さを揃えたフキに塩を振り、まな板の上で転がす。フキの繊維が剥がれてくれればOK

- 炊飯器に米とAを加えてかき混ぜ、その上にフキの葉を置いてスイッチON
- 炊き上がったらフキの葉を取り出し、下準備したフキを散らして3分間蒸らす
- 彩りに桜の塩漬けなどを散らせば鮮やか！

大橋さんのワンポイントアドバイス

フキを板ずりすることで色止めをし、色鮮やかに茹で上がります。フキを混ぜたまま長時間保温すると、フキの色が悪くなるので気を付けて！