

こんにちは！ガニヒーです。今回は調味料勝負に「ランキウ」を一旦お休みして『春特集』と致します。春の山菜には独特の苦味があります。山菜を食べると天然の苦味やえぐみが冬に縮こまった体に刺激を与えて体を目覚めさせると言います。この苦味成分は抗酸化作用のあるポリフェノール類で、新陳代謝を促してくれます。ポリフェノールは活性酸素を除去し、老化の進行を遅らせる働きがあると言われます。色人は春の山菜の中から売場になくさん並ぶであろう3つの山菜の特徴とちよとしたレシピを紹介したいと思います。



春 春

① うど (約2月末~3月11日ばい)
若葉・うぼみ・芽・茎が食用になる。
独特の歯ごたえ、強い香りが特徴。
当店は但東町のものがメイン。



〈白くどのきんぴら 4人前〉 白くど1本、人参1本は干し切り。うどは酸水に2分程付け、水気を切る。フライパンに油を引き、人参、くどを炒める。うどがすき通、たら白ごま、油、(しょうゆ、みりん、酒) 各大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜ合わせる。少し煮立、たら出来上がり♡



② シラの芽 (約3月末頃より)
新芽の部分を山菜として食用にします。
ほのかに苦味ともちりとした食感が特徴で、春の山菜の王様とも言われます。



〈シラの芽の肉巻き 2人前〉 シラの芽8個はカマの部分を取り落します。豚バラ8枚にシラの芽を乗せて巻きます。フライパンに油を引いて豚バラの継ぎ目の方から焼きます。豚バラに火が通、たら(しょうゆ、酒、みりん) 各大さじ1、砂糖小さじ1を中心ごからの照りを付けたら出来上がり♡

③ ワラビ (約3月末頃より)



草原、谷地、原野などの白当たりの良土に群生しています。若葉はスプラウトとして食し、根茎から採れるデンプンを「ワラビ粉」として利用します。了々が強いのでアジ抜きは不要。
〈ワラビと油揚げの煮物 2人前〉 ワラビは3cmに切り、油揚げは油抜きしてから3cmの幅に切り、鍋にだし汁150ccと具材を入れ煮立。砂糖小さじ1を約1分煮ます。(しょうゆ大さじ1、みりん小さじ2で煮、つめたら完成です) ☆

〜あとかき〜 嬉しい、春がやってきましたね。皆でお出掛けとははかばか行かない、このご時世お家ご飯の名脇役として山菜を取り上げてみました♡ 天ぷらが一般的ですが、今年は少し違う、食べ方にも挑戦して行こうと思っております。
春大好き♡ 山菜大好き♡ バンザンイッ♡
最後まで読んで下さりありがとうございます。
店長確認 EP

