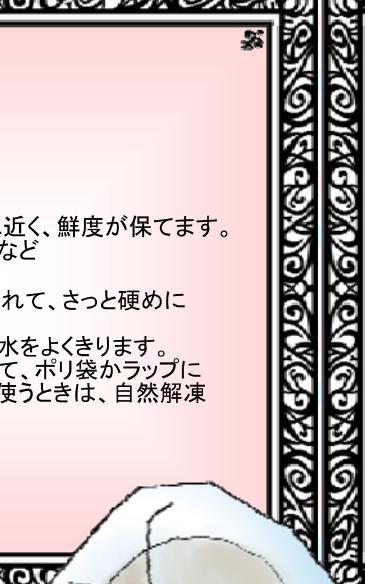
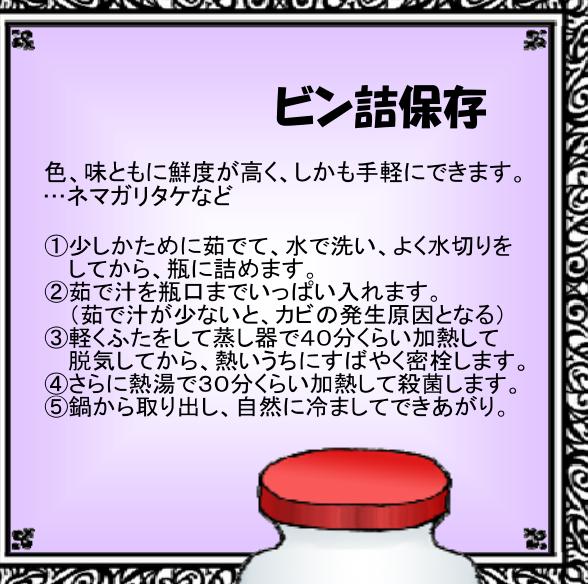


山菜の保存方法

山菜の保存方法には、冷凍保存、塩漬け保存、乾燥保存、瓶詰保存などがあります。

 <h2>乾燥保存</h2> <p>保存に場所をとらず、長期間保存することができます。…ゼンマイなど</p> <p>①ゼンマイは、綿毛を除き、ゆであげます。 ②ござやむしろに広げて天日で干します。 ③一日数回手でもみながら、乾燥させます。 (夕方取り込み、翌朝出す。) ④干しあがったら、ビニール袋などに入れ、 輪ゴムなどで密封し、冷暗所で保存します。 ⑤梅雨後にもう一度、天日干しをします。</p>	 <h2>塩漬け保存</h2> <p>香りやうま味を残したまま長期間保存できます。 …ラビ、ウド、ウバミソウなど</p> <p>①山菜と塩を交互に重ねていき、最後に たっぷりと塩をかけ重しをします。 ②水があがってきたら、重しを軽めにします。 ③涼しいところで保存します。 使うときは、水にさらして塩抜きをします。</p>
 <h2>冷凍保存</h2> <p>色も風味も生の状態に近く、鮮度が保てます。 …アケビやクサソテツなど</p> <p>①ひとつまみの塩を入れて、さっと硬めに 茹ですます。 ②冷水につけてから、水をよくきます。 ③使う分量を小分けして、ポリ袋かラップに 包んで冷凍します。使うときは、自然解凍 しましょう。</p>	 <h2>瓶詰保存</h2> <p>色、味ともに鮮度が高く、しかも手軽にできます。 …ネマガリタケなど</p> <p>①少しかために茹でて、水で洗い、よく水切りをしてから、瓶に詰めます。 ②茹で汁を瓶口までいっぱい入れます。 (茹で汁が少ないと、カビの発生原因となる) ③軽くふたをして蒸し器で40分くらい加熱して 脱気してから、熱いうちにすばやく密栓します。 ④さらに熱湯で30分くらい加熱して殺菌します。 ⑤鍋から取り出し、自然に冷ましてできあがり。</p>

山菜のあく抜きと保存方法

わらびは、山菜の中でも特にあくが強いので、調理の前にあく抜きが必要です。あく抜きには、灰や重曹を利用しましょう。あくが少ないクサソテツ、タラノメ、シオデなどは、そのまま調理できます。また、ウドなども、皮をむいて水にさらしただけで食べられます。

わらびのあく抜き



①

大きめの鍋に水を張って、湯を沸かす。銅製のものを使うと、より色あざやかに仕上がります。



③

火を止め、湯のなかにワラビを入れる。



⑤

アクの出た水を捨て、キレイな水に何度も替える。1本食べてみてアクが抜けていなかったら、もう一度、沸騰させた湯(重曹なし)でさっと湯がき、冷水にさらす。



②

湯が沸騰したら、ワラビ1kgに対して小さじ1杯の割合で重曹(タンサン)を入れる。入れた直後、一瞬泡が立ったように沸き立ちます。



④

ワラビが浮き上がらないように押し蓋をして重しをのせる。ワラビのアクが抜け出して、湯が茶色くなっていきます。5~8時間を目安に、時折ワラビをつまんで確認し、柔らかくなったら鍋から引き上げて冷水に。

乾燥ゼンマイのもどし方

①

2時間、水に浸しておく。

③

人肌程度に冷めたら新しい水に入れ替え、
再び沸騰少し前まで火にかける。
火を止めたらそのまま一晩置く。

②

鍋にゼンマイを入れ、たっぷりの水で
ゆっくり茹でる。(中火から弱火)
沸騰する少し前に火を止め、そのまま
冷やす。

④

翌日水を替えて出来上がり。
料理する時は、適当な長さに切って使う。

ゼンマイは生のものより干しじんまいを
煮物にしたほうが、味に深みがあります。
特に油との調和が良く、炒め煮にしたり、
油揚げやがんもどきと取り合わせるとよいでしょう。