

春の恵みといえば・・・



	下処理方法	おいしい食べ方	保存方法
わらび 	先の胞子の部分を摘み取り、水でしっかり洗う。 ●灰の場合…容器に並べ入れ、表面に木灰をかけ、その上からたっぷりの熱湯を回しかける。ペーパータオルをかぶせて湯から浮きでないようにしてふたをして冷めるまでそのままおく。流水で丁寧に洗う。 ●重曹の場合…沸騰した湯に入れて重曹をまぶし、すぐに火からおろす。落としふたをしてひと晩おき、きれいな水ですすぐ。	煮物・おひたし・炒め物・白和え・炊き込みごはん	あく抜きしたら、保存容器に入れてひたひたの水に浸けて冷蔵庫で保存。 1日1回水をかえて、4～5日を目安に。
こごみ 	茎の硬いところは切り落とし、水でよく洗う。塩を加えた湯で、さっとゆでる。	天ぷら・炒め物・おひたし・ごまあえ・サラダ	新聞紙に包んで冷蔵庫で保存すれば、2～3日。
うど 	皮をむいて、酢水（水 200 ccに酢小さじ2の割合に）にさらす。	天ぷら・フライ・炒め物・酢みそあえ・サラダ・皮はきんぴら	光に当てないように、新聞紙に包んで、冷暗所で保存。
ふき 	ふきの2%の塩をまぶして、板ずりし、熱湯で3～5分ゆでてから水に取り、皮をむく。調理するまで水に浸しておく。	煮物・天ぷら・佃煮 郷土料理「ふきだわら」	ビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存。なるべく早く食べる。
たら芽 	根元をぐるりとむき、茶色くなったはかまを取り除く。根元を縦に切り込みを入れ、火が通りやすくする。和え物にするときは、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、冷水にさらす。	天ぷら・炒め物・ごまあえ・煮浸し	新聞紙に包んで冷蔵庫で保存すれば、2～3日。
こしあぶら 	はかまを取り、塩を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にさらしてアクを抜く。	天ぷら・ごまあえ・おひたし	新聞紙に包んで冷蔵庫で保存すれば、2～3日。
よもぎ 	葉先のやわらかい部分を少しずつ摘み、水で洗って汚れを落とす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、アク抜きと発色のため重曹少々を加えてよもぎをゆで、鮮やかな色になったら冷水に取る。水けを残したまま、まな板の上にのせ、包丁で細かく刻んでから使う分だけ水けをきる。	もち・だんご・ケーキ	水けを軽く絞ってラップに包み、ジップ付きの袋に入れて冷凍で1年間。使うときは必要な分だけ削って使う。
たけのこ 	皮を5～6枚むいて先端を斜めに切り落とし、縦に切り目を1本入れる。 鍋にたけのこと米のとぎ汁をかぶるくらいに注ぎ、赤唐芥子2本を加えて強火にかける。煮立ったら、弱火にして、約1時間ゆでる。竹串を刺してすっと通ったら、火を止めそのまま冷ます。 ★米のとぎ汁を米ぬかや米で代用しても。	煮物・天ぷら・蒸し物・きんぴら・炊き込みごはん 姫皮はお吸い物	・保存容器に入れて、ひたひたの水に浸けて冷蔵庫で保存。1日1回水をかえれば、4～5日。 ・長期保存は、あく抜きした後、適当な大きさに切って保存瓶に詰め、水を注いでフタをする。鍋に瓶とかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら30分程ゆでて取り出し、フタを下にして冷ます。1年程保存可能。