

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。



乾燥保存

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

- 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。

塩漬け保存

香りやうま味を残したまま長期間保存できます。…ワラビ、ウド、ウワバミソウなど

- 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。



冷凍保存

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

- ①ひとつまみの塩を入れて、さっと硬めに茹でます。
- ②冷水につけてから、水をよくきります。
- 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。

ビン詰保存

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

- 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。(茹で汁が少なくないと、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。



FREEZE



BOTTLE

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

直径 約30センチ



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。



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。



③

火を止め、湯のなかにワラビを入れる。



押し蓋の隙間から熱気を逃がします。

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。ワラビのあくが抜け出して、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。



⑤

あくの出た水を捨て、キレイな水に何度も替える。1本食べてみてあく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。

乾燥ぜんまいのもどし方



①
2時間、水に浸しておく。



②
鍋にぜんまいを入れ、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。



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。



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。

ぜんまいは生のものより干しぜ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。