

!あの苦さが春においしい!

ふきのとう

下処理

黒く変色するのは空気で酸化した苦味成分。皮むけば大丈夫。
臭みをとるのは米のとぎ汁で茹で、冷水に入れてアク抜き。

効能

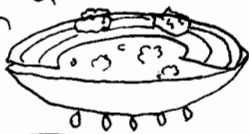
咳止め、痰きり、肝臓、健胃。
天日に干し、煎じて服用。

新鮮だから!

やっぱり!

天ぷら

まな板の上で叩いて少し潰し、
葉を開いて花にも熱が通る様に。



衣は薄めに
170~180℃で
カラッと揚げる。

揚げ田楽

縦半分に切って
竹串に刺して揚げる。



鍋に水適量と
赤味噌大 2
白味噌大 2
みりん大 2
酒大 2
砂糖小 2
よく練りたれを作る。

酢漬け

アク抜き、水切りしたふきのとうを
酢、しょうゆ、塩、だし汁で味付け。
好みで唐辛子を。

味噌炒め

相性の良い味噌は
ふきのとうと同量で炒める。

鯛の吸い物



塩、酒少々を加えた鯛切り身を
熱湯にくぐらせ取り出す。
鍋にだし汁、しょうゆ、酒、塩を火にかけ、

碗に鯛を入れ汁を注いだら、
ふきのとうみじん切りと
ゆずの皮のそぎ切りを浮かべる。



マタギが
たけのこも
採ってきくら



くるみはすり鉢で荒くすり、
白しょうゆ(あれば)で味付け。
水切りしたふきのとうと和える。

たけのこ炊き合せ

たけのこと鶏肉はひと口大に、
煮出し汁をしょうゆ、塩で味付け。
片栗粉おろした鶏肉、たけのこを煮詰め、
下ごしらえしたふきのとうを加える。



ふきのとうご飯

アク抜きしたふきのとうを細かく刻んで塩をおろし、
炊きたてご飯とよく混ぜ合わせる。

味噌とふきのとうと一緒に叩いて
なじませ、合わせたご飯もおいしい。



お焼き

ご飯(冷飯可)に小麦粉、味噌、
ふきのとうみじん切りを混ぜ、
よくこねてハンバーグ状に形作り、
オーブンまたはフライパンで
表面をこんがり焼く。



from 相州マタギ

(相模森林研究所 上和田園場)