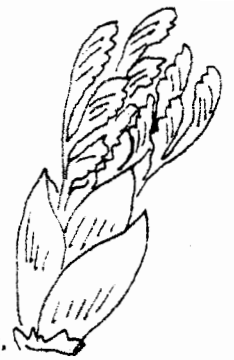


山菜の王様さ!



たらの芽



カロキンは
老化防止と
免疫力UP!

ビタミンB2で
粘膜保護

食物繊維で
お通じ快調!

なんとこれも

天ぷら



170℃位の油でカラッと。
アーモンドスライスをまぶして揚げると
ごま塩・レモン汁をかけてもgood!

春野菜マリネ

ぶきは塩で板ずりし、たらの芽とともに
さっと湯がいて水にとり皮をむいて適当な大きさに
大根・茄子・茹でた筍は一口大に切る。
野菜を油で揚げ、液に漬ける。
(オリーブ油① 酢①.5
しょうゆ②/3 塩コショウ、マスタード①/2)



味噌炒め



油で炒め、味噌で味付け。
最後に一味唐辛子を加える。
なす、豆腐、ぶきのとうなどと一緒に炒めても。

ベーコン巻き



よく洗ったたらの芽に
ベーコンを巻き、ようじで止める。
塩、コショウし、弱火で2~3分。

フリッター



根元に粉をはたき、
卵白をよく泡立てた衣をつけ、
175℃位の油で揚げる。
(小椒粉末①本)をまぶす。
(塩①1)

かぶら蒸し



かぶらをすりおろし、軽く水気を切り、塩をひとつまみ加える。
たらの芽、グリーンアスパラは固い部分を取り除く。
白しめじは小房に分け、さっと焼いておく。
材料を器に盛り、蒸し器で12~13分。
タレはだし汁にしょうゆ、みりんを濃めに味付け、
片栗粉でとろみをつける。

えびの煮物



たらの芽はさっと茹でて水にさらす。
えびは殻をむき、背わたを取り、
水溶き片栗粉をからめ、水気を切る。
だし汁をしょうゆ、塩、酒で味付け、煮立て、
具を味がなじむ程度に煮る。

梅肉和え

湯がいたたらの芽に
梅肉を和える。

味噌汁

油に相性の良いたらの芽は
揚げ玉と一緒に味噌で。

ヌタ

さっと湯がいて水にさらし、
西京味噌で和える。
白味噌、ごま味噌なども。

蒸し焼き

たらの芽、鶏のささみ、茸、しもんに
酒と塩をふり、アルミホイルで包んで焼く。

from 相州マタギ (湘南森林研究所上和田園場)

著者