

エコパートナーシップうじたわら

# エコクッキングレシピ



No. 01 (平成 27 年 6 月 21 日)

エコパートナーシップうじたわらでは、旬の食材を無駄なく工夫し、楽しみながら学べる講座を年に3回程度実施しています。

今回は平成27年4月19日開催分のレシピをご紹介します。

## ●山野草の天ぷら

材料 (身近で手に入るもの)

・ホトケノザ、タンポポ、セリ、カラスノエンドウ、ワラビ、ハルニンジン、カエデ、アブラナ (花)、ダイコン (花)、クサソテツ (コゴミ)、アケビの新芽と花、キクイモ  
調理

- ・山野草は指先で折れる程度の柔らかい部分を使用する。
- ・ワラビは事前にあく抜きをする (灰か重曹をふりかけてお湯を注ぎ一晩置く)
- ・材料に衣をつけてからっと揚げる (一度に入れすぎないように)
- ・キクイモは薄くスライスし、素揚げにしてチップスに

※山野草にはよく似た有毒のものがあるので注意してください。

※食用になるものでもワラビなどあく抜きが必要なものがあります。

※庭や畑で栽培されているものを無断で採集しないよう注意

※キクイモは農産物直売所などで販売されています



キクイモ (左) は北アメリカ原産のキク科の多年草で、食用にする地下茎にはでんぷんが少なく、含まれる多糖類の健康効果が注目されています。

### ○あえもの

- ・クレソン、菜の花、からし菜の花をゆでて、すりごまとピーナツを砕いたものに味噌と砂糖で味付けしてすり鉢ですったものをあえる。

### ○キクイモの甘酢漬け

- ・キクイモを薄くスライスし、砂糖、塩、酢を混ぜたものに漬ける

### ○手作りふりかけ

- ・おからにだししょうゆで味をつけ、フライパンでから煎りし広げて冷ます。
- ・とろろ昆布も焦がさないよう同様にから煎りし冷ます
- ・鰹節を細かく砕いてから煎りして混ぜる
- ・「ゆかり」を適量加える

### ○春のちらしずし

- ・あく抜きしたワラビを刻んで炒め、冷ます
- ・高野豆腐を水でもどして細かく刻み、もどした干しシイタケ、人参、タケノコとともに煮て、砂糖、めんつゆ、みりんで味付けする。最後に刻んだかまぼこを加える
- ・炊き上がったご飯を桶に広げて「すし酢」を加え、混ぜながら冷ます
- ・汁けをきった具材を混ぜて皿にもってゆでた菜の花と桜の花の塩漬けを乗せる

### ○手羽先とほうれん草のスープ

- ・むいた玉ねぎの皮を鍋でゆがく
- ・別の鍋で手羽先を煮込み、小さいものなら4分の1程度に切った玉ねぎを加える。
- ・ほうれん草の茎を刻んで加え、そこへ玉ねぎの皮の煮汁を加える
- ・塩、コショウで味付けする

### ○桜餅

- ・通常はもち米を蒸して乾燥させた「道明寺粉」を使うが、もち米を炊飯器で炊く
- ・炊き上がる前に食紅を加える
- ・袋入りのあんこの袋を切って広げ、中身を個数分に切り分ける
- ・掌で炊き上がったもち米を広げ、あんこを包んで桜の花の塩漬けを乗せる

### ○その他

- ・玉ねぎの皮の煮汁はお茶として飲むことができる

