

初めてワラビ採りをされる方へ。

コツさえつかめばどなたでも簡単に楽しめます。

～ワラビは自然の恵みです、ご自分が食べられる量を採取しましょう。～

- 1、採取するワラビの穂が開いていない物を選びます。
太く長い物が食べ応えがあります。短い物はまだ早く穂が開いている物は遅い(硬い)ので採取しません。
- 2、採取する物を選んだら、中指と親指で根元を向こう側に曲げます。そのまま穂先に向かって指をスライドさせると、柔らかいところで「ポキッ」と折れます。



わらびのあく抜き

わらびは春の山菜を代表する食材です。

しかし、そのままでは食べることができず、必ず「あく抜き」をする必要があります。わらびは時間が経つと固くなってしまいますので、できれば採った日のうちに「あく抜き」をしましょう。

《あく抜きとは?》

あく抜きというのは、食材を水にひたして、渋み・苦味などの食用には邪魔になる成分(あく)を抜くことを言います。植物の場合は水溶性の栄養分や風味が「あく」と一緒に抜け出てしまわないよう、短時間であく抜きをする必要があります。

そこで「あく」を抜きやすくするために、水にひたす前に熱湯で茹でて組織を軟化させたり、木灰や重曹を溶かしてアルカリ性にした水を使ったりします。

《わらびのあく抜き方法》

- 1) お好みでわらびの根元の固い部分と開きすぎた葉の部分を取り除きます。
- 2) わらびを水洗いします。水洗いした後、長さをそろえながら輪ゴムで束ねておくのが扱いやすいです。
- 3) 大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけます。
- 4) 沸騰したら重曹を入れ、火を止めます。
※写真のものは約500gのわらびのあく抜きを3ℓのお湯と大きめのスプーンで1杯の重曹であく抜きをした時のものです。
- 5) わらびをお鍋に入れます。このとき、わらびが全部湯に浸かるようにしてください。
- 6) そのまま半日(一晚)ほど置きます。
- 7) 鍋から取り出して水洗いをすればあく抜きは終了です。
※苦味が得意でない方は、重曹を入れる前にわらびを煮たり、手順7のあと水を変えながら1～数日置いておくことでも、苦味が抜けていきます。煮すぎは食感を損なう場合もありますので注意が必要ですが、固さや苦さも好みがありますので、何度かやってみる中で、ご自身にあう方法を見つけいただければと思います。



長さを揃えて束ねると扱いが楽です。



重曹を溶かしたお湯にわらびを入れます。



あくが抜けるとお湯が緑色になります。