

# あぶくまの山菜料理

あぶくま

## わらびのベーコン巻き

わらびは山菜の中でもアクが強く、<sup>アク</sup>灰汁抜きが不可欠です。処理の前に長さを揃え、折り口を綺麗に切り揃えておきます。切り揃えたものを一食分くらいずつ束ねる家庭もあります。わらびの上から重曹や木灰をふりかけ、さらに沸騰した熱湯をかけ、新聞紙や大き目のポリ袋で落とし蓋をして一晩置きます。翌日きれいな水で洗いアクを流し、調理。おひたしや漬物、味噌汁の実などとして食べます。



### 【材料】

わらび ……………150g  
ベーコン ……………100g  
めんつゆ ……………大さじ3  
楊子 ……………10本  
コショウ ……………少々  
サラダ油 ……………少々

### 【作り方】

- 1 わらびは麺つゆで下味をつけておきます。味がついたら、ベーコンを巻き楊子で留める。
- 2 フライパンに油を敷き少し焦げ目がついたらコショウをまぶし残りのわらびも器に盛る。……完成

あぶくま地域の素朴な家庭料理をご紹介します。材料は、いずれも4~5人分となっています。



あぶくま

## 竹の子の味噌炒め煮

竹の子は「筍」とも書きます。十日間を意味する「旬」が由来。成長が早くおいしく食べられる時間が短い、まさに旬の食材。できるだけ早めにアク抜きます。皮を2~3枚取り、皮のまま水洗い。次に頭の部分を斜めに切り落とし、皮に縦1本切れ目を入れ、鍋に竹の子がかぶるぐらいの水と、米ぬか一握り、唐辛子2本程度を入れ、落とし蓋をし1時間ほど茹で、自然に冷まします。皮ごと茹でるのがポイント。



### 【材料】

竹の子 ……………250g  
人参 ……………80g  
味噌 ……………大さじ1  
砂糖 ……………大さじ1  
みりん ……………小さじ1  
コンニャク ……………適量

### 【作り方】

- 1 竹の子とコンニャク、人参(千切り)をサラダ油で炒める。
- 2 味噌、砂糖、みりんを加えながら煮て水分がなくなったら……完成

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD  
ロマンチック街道

写真：あぶくまロマンチック街道フォトコンテストより



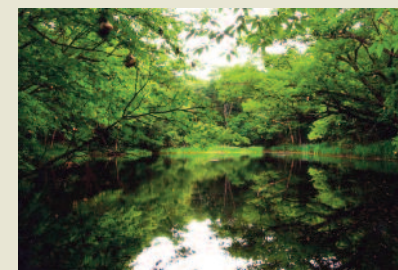
「里山のれん」(飯館村)



「溪谷の紅葉」(葛尾村)



「森の清流」(田村市)



「命をつなぐ場所」(川内村)

# あぶくまの山菜料理

あぶくま

## ふき炒り

ふきは、葉や花を取り除き、茎の部分を軽くアク抜きします。  
 生のまま塩や塩糠に漬け込んで保存し、調理前に煮て流水で塩抜きして調理することもできます。  
 こうすると冬の間にもふき料理が楽しめます。  
 繊維質やミネラルが豊富で、昔は冬の野菜不足を補う貴重な食材でした。  
 葉も、茹でたものを流水に半日ほどさらしてアクを抜き、  
 細かく刻んで佃煮にすると食べられます。



### 【材料】

ふき ……………300g  
 竹の子 ……………250g  
 さつま揚げ ……………1枚  
 糸コンニャク ……………200g  
 人参 ……………100g  
 ちりめんじゃこ ……………80g  
 醤油 ……………大さじ3  
 みりん ……………大さじ1  
 酒 ……………少々  
 塩 ……………少々

### 【作り方】

- 1 ふき、竹の子、人参(千切り)、さつま揚げ(たんざく切り)、糸コンニャクを炒める。
- 2 醤油、みりん、酒、塩、最後にちりめんじゃこを加え水分が少なくなったら……完成

あぶくま

ABUKUMA ROMANTIC ROAD

## ロマンチック街道



## 特集 あぶくまの 山菜料理



○わらびのペーコン巻き  
 ○竹の子の味噌炒め煮  
 ○ふき炒り

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会(通称あぶロマ)は、国道399号線につながる5市町村、飯館村、浪江町津島、葛尾村、田村市都路、川内村の元気を発信しています。これまでも、地域のおいしいものご紹介など、さまざまな催しをおこなってまいりました。

2012年度は「あぶロマ・地域イベント」として、各市町村や仮設住宅などで催し物を行っています。

現在は震災、原発事故の影響で、以前とは異なる環境での活動となっておりますが、WEBサイト上で、あぶロマ各地の生情報を配信していきます。

## あぶくまロマンチック街道構想推進協議会

事務局：〒979-1201 福島県双葉郡川内村大字上川内字十八窪 508-2  
 E-Mail：info@abukuma-r.jp URL：http://abukuma-r.jp/

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD

## ロマンチック街道

写真：あぶくまロマンチック街道フォトコンテストより  
 「里山のれん」(飯館村) 国見町 佐藤尚久さん  
 「清流高瀬川の秋」(浪江町) 福島市 岩下一男さん  
 「渓谷の紅葉」(葛尾村) 福島市 佐々木俊昭さん  
 「森の清流」(田村市) 広野町 猪狩光司さん  
 「命をつなぐ場所」(川内村) 南相馬市 寺岡照央さん



「清流高瀬川の秋」(浪江町)