

山菜天ぷら

(4人分)

材料

ヨモギ	4枚
フジの花	4個
ウドの葉	4枚
タラの芽	4個
ヤブレガサ	4葉
モミジガサ	4枚
サラダ油	適量
天つゆの素	2カップ
みりん	大さじ1
おろし大根	1 / 3
ころも	
薄力粉	1カップ
片栗粉	1 / 3カップ
卵	1個
水	1カップ

作り方

- ① 衣（少し水っぽい状態）に軽くつけて、180度を保てるように少しずつ揚げる。
- ② 天つゆの素にみりんを加えて味を整え、大根おろしを入れて食べる。

- ・油料理はアクが抜けるので、前処理がいらす手軽に楽しめます。
- ・素揚げ（衣をつけない）は酒の肴に向き、天ぷらはおかずに。
- ・一度に沢山入れると温度が下がります。

（60～180度を保てるように）

- ・形を楽しむには、低温でゆっくり揚げる。
- ・芽立ち時、数の多い4月～5月が最高です。

イタドリの油炒め

(4人分)

材料

イタドリ	300g
ゴマ油	適宜
砂糖	大さじ1
薄口しょう油	大さじ2
だしの素	適量
ゴマ	少々

作り方

- ① イタドリを手早く炒め、しんなりしてきたら、砂糖、薄口しょうゆ、だしの素を入れる。
(長く炒めると、酸味が出てくる。)
- ② ①にいりゴマを入れて仕上げる。

～イタドリのゆで方～

- ・50度ぐらいのお湯につけて皮をむき、今度はそれを70度ぐらいのお湯につける。どんどん変色してきたら水で冷やす。
(2度塩漬けすると長持ちする)

オオバギボウシの和え物

(4人分)

材料

オオバギボウシ (ウルイ) 8本

卵 2個

マヨネーズ 適量

塩 少々

こしょう 少々

作り方

- ① ゆで卵を作る。
- ② オオバギボウシは軽く塩ゆでする。
- ③ ②を2～3cmに切って、刻んだゆで卵とマヨネーズを加えて塩・こしょうで味を整える。

クサギナご飯

(4人分)

材料

クサギ (またはウドの葉)	300g
ちりめんじゃこ	50g
米	2カップ
サラダ油	適宜
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
だし汁	少々
ごま	適宜

作り方

- ① 油でクサギを炒めて、しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れる。
- ② ①に調味料を加え、米と一緒に炊飯器で炊いて出来上がり。

※クサギは塩ゆでして、2日間水にさらすと強い臭いがなくなる。

ワラビの酢の物

(4人分)

材料

ワラビ	4本
ウドの皮	4枚
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2.5
塩	小さじ1/2
だし	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① ワラビを塩につける。
- ② ウドの皮を塩ゆでする。
- ③ ①、②を合わせ、調味料を加えて出来上がり。

ハーブゼリー

(4人分)

材料

ボリジの花	4個
カモミールの花	4個
フジの花	4個
チャービル	4個
ゼリーの素	1袋
ペパーミントリキュール	1 / 3カップ
水	4カップ

作り方

- ① 水を鍋に入れて沸騰したら、ゼリーの素、ペパーミントリキュールを加えて泡立て器で混ぜて、火を止める。
- ② ①をプリンカップに流し入れて、ハーブをそれぞれのせる。
- ③ ②を少し冷ましてから、冷蔵庫で固める。

(30分程度で固まる)