

ふくしまブランド探訪

せつ ちゅう

雪中あさつき

4月中旬までが旬。日光を遮って、雪の中でゆっくりと生育させたあさつきを、小振りで先端が短いうちに収穫します。サッとゆでるとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。



会津の冬の伝統野菜
いろんな料理で
めしあがれ

春は
もうすぐ!



雪中あさつき生産者
新田 キンさん (西会津町)
あさつき生産組合 (本間商店)
☎0241 (45) 3533

雪中あさつきは会津の伝統的な食材。平均最深積雪量142センチメートルと雪深い西会津町の特徴を生かして栽培されています。収穫したあさつきは冷水できれいに洗い、一つ一つに根をカット。新田さんに代表的な食べ方を伺いました。

「会津では酢みそ和えが多いですね。かつお節をかけておひたしにしたり、天ぷらにしたり、みそ汁の具にしてもおいしいです。独特の辛みが好きな人は、生のままみそをつけて食べます」

「雪中あさつきは日光に当たらないから先端が黄色いんです。わが家では酢みそ和えで食べることが多いですが、あさつきを食べると春がもうすぐだなあって感じるんですよ。会津にお越しの際は、皆さんぜひ一度食べてみてください」

あさつきの酢みそ和え

旬のあさつきを素朴で懐かしいおふくろの味に、ゆでるとき塩を少し入れると色がきれいになります。



ワンポイント

あさつきはやわらかめにゆでるのがポイント。みそは何でもよく合います。

材料 (2人分)

あさつき…1束
いか…1ぱい
レタス…適宜

調味料

酢…大さじ3
みそ…大さじ1 ½
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1

作り方

- ①あさつきは根を切り落としてやわらかくゆで、3~4cmに切る。
- ②いかは下処理をして胴体とあしをゆでておく。
- ③②の胴体を縦半分に切り、横にして千切りにする。あしも同じ幅に切る。
- ④ボウルに調味料を入れ、木べらなどでよく練り混ぜる。
- ⑤④に①と③を入れて全体を混ぜる。器にレタスを飾り、盛りつける。

👑 レシピ考案者 鈴木 佐和子さん (福島市) レシピのご応募ありがとうございました!

作って
みよう!

レシピ
大募集!



次号は
「ブロッコリー」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、ブロッコリーのレシピを大募集! ふるってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
お預かりした個人情報、記事や取材などにのみ使用いたします。

✉️メール・ファクスもOK!
16ページをご覧ください。