

ふくしまブランド探訪 じゅんさい

旬は6月中旬～お盆。きれいな沼や池で育つ水草の若葉で、寒天のような粘質物(ぬる)が特徴。栽培されているじゅんさいは沼の深さや水の管理がされており、自生のものより1カ月早く収穫できる。



小さな若葉は、さらにおいしいよ!

北塩原村を じゅんさいの 産地に



じゅんさい復活協議会
佐藤 豊治さん・禮子さん
じゅんさい復活協議会
☎0241(23)7860



じゅんさいを栽培して30年の佐藤さんにお話を伺いました。「35年前から栽培が盛んでしたが、現在は農家が減っています。昨年、どこにも負けない質のいいものを食べてほしいという地元の熱意で、じゅんさい復活協議会ができました」

北塩原村では、裏磐梯の涼しい気候と豊かな湧水の水質が適しているため、良質なじゅんさいが採れます。「ぬる」が多く、コリコリした食感とのどごしが楽しめ、夏バテ解消にもいいそうです。

「2センチくらいの小ぶりなものほど、ぬるが多くておいしいです。酢の物やぶっかけそばにして食べます。このじゅんさいは大ぶりでもしつかりぬるがあり、とろとろに入れてるのもおすすめです。ぜひ、食べてみてください」

じゅんさいの冷製パスタ

細いパスタ(カッペリーニ)を使うと、麺にソースとじゅんさいがよくからんでおいしいですよ。

ワンポイント

冷水にとったパスタの水分をしっかりきくと、ソースの味がぼけません。

材料 (2人分)

- じゅんさい水煮…40g
- プチトマト…4個(ざく切り)
- パスタ…160g
- アンチョビペースト…小さじ1/2
- トマトジュース(有塩)…120ml
- おろしにんにく…小さじ1
- コンソメ顆粒…大さじ1
- バター…小さじ1
- 塩…少々
- 水…150ml
- A アンチョビペースト…小さじ1/2
- B EXオリーブオイル…大さじ1
- イタリアンパセリ…少々



作ってみよう!

作り方

- ① 鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にし、3分程したら火を止める。
- ② ①を入れた小さいボウルを氷の入った大きいボウルの上に重ねてソースを冷やす。
- ③ じゅんさいを水洗いし、ザルにとって水気をきる。
- ④ 鍋に水と塩を適量入れたらパスタをゆでる。
- ⑤ ④を冷水にとり、しっかり水分をきる。
- ⑥ Bを小皿に入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、②のソースを回し入れる。③とプチトマトを盛り付けたら⑥をパスタに回しかけ、イタリアンパセリを飾る。

レシピ考案者 くまがい はるえ 熊谷 晴恵さん(郡山市) レシピのご応募ありがとうございました!

レシピ大募集!



次号は「エリンギ」。

「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、エリンギのレシピを大募集! 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
個人情報は、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。