

山菜を作り続けて29年

以前はこんにゃくが主流でしたが、冬場でもハウス栽培できるため、29年前から山菜を作り始めました。

五十嵐さんの畑は標高6000メートルと山菜栽培に最適。うるい、しどけ、あいこなどをより食べやすくするために研究を重ねてきたそうです。五十嵐さんに関するの美味しい食べ方を伺いました。

ふくしまブランド探訪 うるい

出荷の最盛期は3月末から4月。ぬめりがあるのが特徴で、光を遮ることで天然ものより柔らかく食べやすくなります。どんな料理にもピッタリです。

サクッとした
歯ごたえ!

「ぬめりがあつて、山菜だけどえぐみも少ないから、どんな料理にも合うんですよ。うちでは、さつとゆがいて甘酢和えで食べています。キムチマヨネーズ和えや天ぷらのほか、そのまま食べるのもおすすめです。炒めるときは火を通し過ぎないようにすると、歯応えがあつておいしいです。まだまだ知らない人も多いと思いますが、ぜひ一度食べてみてください。とってもおいしいですから」

古殿町

山菜研究会会員

五十嵐 ヒロ子さん

岡道の駅ふるどの

「おふくろの駅」

☎0247(53)4070



作って
みよう!

うるいとしめじ& カニ棒和風サラダ

うるいとしめじのぬめり感が
合い、おいしいですよ。

ワンポイント

最後にワサビを入
れるのもオススメ
です。



材料 (2人分)

うるい…1/3わ
しめじ…1/2パック
カニ棒…2本
白だし(またはめんつゆ)
…大さじ1/3
みりん…小さじ1

作り方

- ① うるいは3~4cmに切ってゆで、水切りしておく。
- ② しめじは石づきを取り、ゆでて水を切る。
- ③ ①と②に適当な大きさに裂いたカニ棒を加え、白だしとみりんでよく和えればできあがり。

👑 レシピ考案者 いがり 猪狩 こ いず子さん (いわき市)

レシピのご応募ありがとうございました!



クックパッド福島県公式キッチン

「はら食っち〜な ふくしま」では、

県産農林水産物を使ったレシピを公開中。

ぜひ作ってみてね!



福島県公式クックパッド

検索

