



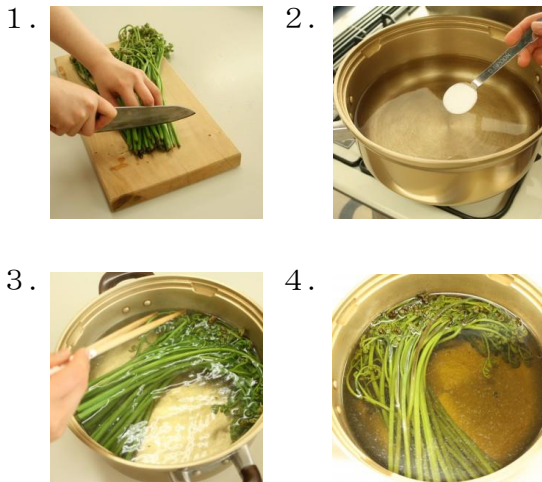
# 大平地区に伝わる美味しい わらび料理

## わらびのアク抜き

### ■調理の流れ ■■■■■■

- わらび 400g
- 水 1ℓ
- 重曹 小さじ1

1. わらびの根元のかたい部分と開きすぎた頭の部分を取り除きます。
2. わらびを水洗いし、大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したら重曹を入れて火を止め、荒熱をとってから、わらびを全部湯につけます。
3. 一晩（半日）置いて、わらびが好みのやわらかさになったらアク抜きは終了です。
4. アク抜きしたわらびは流水で洗い、冷蔵庫で保管してください。



## わらびと油あげの煮物

### ■材料（4人分） ■■■■■■

- アク抜きわらび 200g
- 油あげ（油抜き） 2枚
- だし汁 300ml
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ2
- みりん 小さじ3



1. わらびは3cm、油あげは3mmに切る。
2. 鍋にだし汁と材料・砂糖を入れて煮る。
3. 残りの調味料を加えて、弱火で煮詰める。

## 一本漬け

### ■材料（4人分） ■■■■■■

- アク抜きわらび 400g
- 生姜 20g
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ1
- だし汁 100ml



1. 生姜は千切りにする。
2. 調味料（だし汁）を混ぜ合わせておく。
3. 厚手のポリ袋にわらび・生姜・調味料を入れ、空気を抜いて口をしぼる。
4. 冷蔵庫に入れ、時々揉みながら漬ける。
5. 半日～一晩おくと食べごろになる。

## わらびたたき

### ■材料（4人分） ■■■■■■

- アク抜きわらび 200g
- 山椒 1枚
- 味噌 大さじ2（好みで加減）
- 砂糖 大さじ2

1. 山椒の葉を、すり鉢で良くする。
2. 調味料を加え、更に良くする。（好みで、クルミやゴマを入れる）（味噌は軽く焼くと香りが良い）
3. アク抜きわらびは、かたい部分を少し取りポリ袋に入れてたたく。
4. すり鉢にわらびを入れ、良く合わせる。

## アク抜きとは？

- アク抜きは、食材を水にひたして、洗み・苦みなどの食用には邪魔になる成分（アク）を抜くことを言います。
- 植物の場合は水溶性の栄養分や風味が「アク」と一緒に抜け出してしまうよう、短時間でアク抜きをする必要があります、熱湯で軟化させたり、木灰や重曹を溶かしたアルカリ性の水を使ったりします。