



# ふるさとレシピ

煮物や和え物、天ぷらなどでいただくことが多い山菜。今回は趣向を変えて、ちょっとオシャレなレシピに挑戦してみました。

春の香りを楽しむ大人の Pasta

## ふきのとうとベーコンの Pasta

【材料1人分】  
 スパゲッティ100g<sup>2</sup>・ふきのとう4個・ベーコン50g<sup>2</sup>・ニンニク1片・オリーブオイル大さじ2・塩適量・コショウ少々

①ふきのとうは皮をはがして縦にスライスし、冷水にさらしてアク抜きをする（アク抜きが甘いと黒く変色します）。  
 ②ニンニクは包丁の腹でつぶし、ベーコンは棒状に切る。  
 ③オリーブオイルでニンニクをじっくり炒めて香りを出し、ベーコンを加えてさらに炒める。  
 ④塩をきかせてゆでたスパゲティを、ふきのとうと一緒に加えてあえる。塩コショウで味を調えて完成（お好みで、しょうゆ・バター・粉チーズなどを加えてもOK）。



酒の肴に、ご飯のお供に

## ぜんまいとわらびのナムル

【材料】  
 わらびとぜんまい100g<sup>2</sup>ずつ（水で戻した状態）・ニンニク1/2片・ネギ適量・タレ（しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・酒大さじ1・ごま油大さじ2・ごま大さじ2・鶏がらスープの素小さじ1）

①一晩水につけた干したぜんまいとわらびを火にかけ、沸騰前に火を止めて冷ます。水を入れ替えて再度火にかけ、沸騰前に火を止め、半日ほど置く（水煮でもできるが、干したものが断然オススメ！）。  
 ②ぜんまいとわらびを適当な大きさに切る。ニンニクはすりおろす。  
 ③フライパンに全ての材料を入れて火にかけてよく混ぜ合わせる。  
 ④少し水を足して汁気がなくなるまで煮込んで、冷ましたら完成。



たけのこの食感とたららの芽の風味

## たけのことたららの芽のコロッケ

【材料2人分】  
 たけのこ70g<sup>2</sup>・たららの芽5個・じゃがいも200g<sup>2</sup>・玉ねぎ1/4個・合挽き肉100g<sup>2</sup>・薄力粉大さじ2・卵1個・パン粉1/2カップ・調味料（塩小さじ1/4・しょうゆ小さじ1/2・砂糖小さじ1）

①水煮のたけのこたららの芽は粗く刻み、玉ねぎはみじん切りに。じゃがいもは塩ゆでし、熱いうちに皮をむいてつぶす。  
 ②玉ねぎと合い挽き肉を炒め、たけのこたららの芽、調味料を加えてさっと炒める。  
 ③ボウルでジャガイモと②をよく混ぜ合わせ、3gほどに丸める。  
 ④薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、サラダ油で表面がこんがりするまで揚げる。



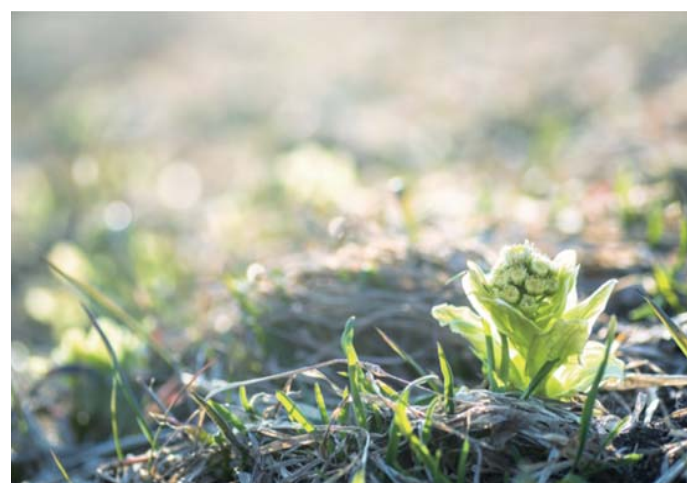
山菜は、アク抜きなどの下処理が大切！ じいちゃんばあちゃんに聞くか、インターネットや本でよく研究してから挑戦してよ。

郷土料理はふるさとの記憶。思い出の味を受け継ごう。

郷土料理の裾野は広く、その奥はとても深い。地域によって、はたまたご家庭によって、味が変わり、素材が変わり、調理の仕方が変わる。親から子へ、子から孫へと受け継がれてきたふるさとの味。絶やしてしまうのは、何とももったいない話だと思いませんか？ 『ふるさとの台所』。郷土料理に興味を持たれた方は、ぜひこの本を手にとってみてください。かつて、旧・高知県生活改善協会が編集したこの本は一昨年、熱い要望を受け、約30年の時を経て復刊されました。デザイナーの梅原真さんらによる丹念な取材と郷土への愛着がにじむ語り口で、郷土料理の魅力をいまに伝えてくれています。



▲市立図書館でも借りられます



# 愛でる山菜

山菜を食するという行為には、単なる食事以上の価値があるようだ。それは、自然とともに生きるという姿勢であり、郷土に息づく文化といえる。そして何より、田舎での暮らしを楽しむということだろう。さあ、野山に出かけよう。季節をまるごと味わう、豊かな食卓を楽しもう。

煮物、和え物、天ぷら、炊き込み…。まあ、いろんな料理で食べらね。詳しいレシピは、山菜や郷土料理の本が図書館にあるぞね。

ふきのとう  
 つくし  
 たららの芽  
 ぜんまい  
 わらび  
 あけび  
 のびる  
 たけのこ  
 せり  
 むかご  
 いたどり  
 うど  
 わさび  
 こしあぶら  
 etc...

