

春の味覚を楽しもう!

旬の食材を使った春レシピ特集

春の森林は明るい緑で彩られ、足元には森の恵み「山菜」が顔を出し始めます。旬ならではの新鮮さを引き立てるシンプルな山菜料理は、地域や家庭の味が豊富にあるのも魅力のひとつ。今回のみーも通信では、島根県の自然豊かな春の森林で収穫される旬の山菜レシピをご紹介します。親子で一緒に料理を楽しみましょう!



【みーもくん】



【みーなちゃん】

レシピ 1

心ほっこり、春の味覚ごはん



タケノコご飯

ふわりとしたタケノコの香りが立ち、味わうとシャキシャキとした食感とほのかな甘みが食欲をかき立てます。

材料(米5合分)

- ▶タケノコ……………小2本
- ▶米……………5合
- ▶薄揚げ……………1枚
- ▶ニンジン……………小1本
- ▶しょう油、みりん…適量

作り方

- 1 タケノコをゆでて皮をむき、小さく短冊状にカット。
- 2 米をとぎ、水加減を整え、しょう油、みりんを各適量かけて味付け。
- 3 米の上にタケノコや薄揚げ、ニンジンを載せて炊き上がったら完成。

【出典元】島田加工農業協同組合

レシピ 2

とろける春の香りに包まれる幸せグラタン



タラの芽グラタン

春をいち早く感じられる山菜の王様「タラの芽」を和風グラタンに。冷めても美味しく食べられるのでお弁当にもピッタリな一品です。

材料(2人前)

- ▶じゃがいも……………60g
- ▶たまねぎ……………40g
- ▶タラの芽……………40g
- ▶鶏肉……………40g
- ▶バター……………10g
- ▶米粉……………10g
- ▶豆乳……………180g
- ▶みそ……………5g
- ▶ピザ用チーズ……………30g
- ▶コンソメ、塩、コショウ……………少々

作り方

- 1 タラの芽をさっとゆがき斜め切り、たまねぎとじゃがいもは薄切り、鶏肉は1.5cm角に切る。
- 2 鍋にバター(5g)をひき、鶏肉→たまねぎの順に炒める。
- 3 ポウルに米粉・豆乳・コンソメ・みそ・バター(5g)を加え、泡だて器でよく混ぜてから鍋に入れる。
- 4 塩・コショウで味をととのえてから煮込み、とろみがついたらじゃがいもとタラの芽を加える。
- 5 カップに④を流し入れ、ピザ用チーズをちらし、200℃のオーブンで20分焼く。

【出典元】農林水産省「国際果実野菜年2021」おすすめレシピ・食べ方メニュー考案/日原タラの芽生産組合

レシピ 3

苦味と甘みが絶妙な春のごちそう



ふきのとうの塩麴コロッケ

子ども大人もみんな大好きなコロッケ。ふきのとうのさわやかな苦みは、塩麴を少し入れてまろやかな風味に仕上げます。

材料(4個分)

- ▶ふきのとう……………100g
- ▶新じゃが……………550g
- ▶塩麴……………大さじ1 1/2
- ▶卵……………2個
- ▶バター……………10g
- ▶塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油……………適宜

作り方

- 1 じゃがいも(あれば新じゃが)を竹串がすっと通るようになるまで蒸す。
- 2 ふきのとうは1~2分湯がいて水にさらす。茹で時間は5分程度からお好みで、塩を少々入れる。
- 3 粗みじんにしたふきのとうと温かいうちにつぶしたじゃがいもを混ぜ、塩麴、塩少々、風味づけにバター10gほどを加える。
- 4 丸くまとめて(1個40g程度)、小麦粉、卵液、パン粉を順にまぶす。
- 5 180℃の油で2分ほど、ほんのりきつね色になるまで揚げて完成。

【出典元】暮らす宿 他郷阿部家(石見銀山群言堂グループ)

これなーんだ? 道の駅などでゲットできるかもしれないレア山菜

コシアブラ



「山菜の女王」とも言われ、市場ではなかなか手に入りにくい「コシアブラ」。独特の風味と香りが特徴で、苦味が少なく食べやすいので、山菜初心者の方は見つけたらゲットしてみよう!

旬の時期
4~7月頃

オススメ調理方法
天ぷら・おひたし・混ぜご飯など

アカメガシワ



ほのかな苦味と香りがあり、天ぷらにするときのことのような食感が楽しめる「アカメガシワ」。新芽の赤みが抗酸化作用もあり、胃炎や胃もたれの改善など”胃の健康”を保つ効果もありますよ。

旬の時期
3~5月頃

オススメ調理方法
天ぷら、おひたし

クロモジ



爪楊枝として使われているよ!

「クロモジ」は枝や葉から爽やかな柑橘系の香りが漂い、昔からお茶やハーブティーとしても親しまれています。また、この特徴から高級和菓子の爪楊枝としても使用され、長く重宝されています。

旬の時期
3月頃、9~10月頃

オススメ調理方法
ハーブティー

難しいことは大人が担当しよう!



山菜狩り・調理の注意点

自然の恵みを味覚で味わえる「山菜」。親子で一緒に調理や山菜狩りに行き、絆を深める素敵な時間を過ごしましょう。

山菜狩りに行くとき

- ▶服装や地図などしっかり安全対策
- ▶地域のルールや保護区域を事前に確認
- ▶必要以上に採取しない

調理をするとき

- ▶調理前は手を洗う
- ▶包丁やフライパンなど危ないものに注意
- ▶山菜は適切な下処理を行う

紹介したレシピの食材はスーパーで購入できるよ!



イニシャルまたはペンネーム

みーもくん・みーなちゃんのぬりえ



あなたのぬりえで作った缶バッジを抽選で10名にプレゼント!
(読者プレゼントの⑥です)

ご応募頂いた塗り絵はホームページ等に掲載させていただきます。

アンケート

4. 特集で取り上げてほしいテーマはありますか?

5. 「水と緑の森づくり税」・「みーも通信」についてご意見を聞かせて下さい。