

参考：<https://yuzunoha.jimdo.com/> 他

## ☆山菜シーズン真っ只中です

ちょうどこの時期は全国的にいろいろな山菜が出回る時期です。

最近は豊富な種類がスーパーなどでも簡単に手に入れることができるようになり、家庭の食卓でも手軽に味わえるようになりました。

山菜料理というと天ぷらや和え物などを思い浮かべる方が多いと思いますが、定番調理法の他にも工夫次第でいろいろなアレンジができます。

多彩な調理方法で旬の山菜を美味しく食べましょう。

## ☆下処理に気をつけて

山菜はあくが強かったり、汚れが多く付いているなど、一般的な野菜とは違うことが多いので、必要な下処理はしっかりとしましょう。

せっかくの春の味が台無しにならないように心がけたいものですね。



うるいとこごみ（上）

## ☆案外身近でも見つかるものです

山菜というと、「見つけにくい山の中のもの」といったイメージもありますが、タンポポやヨモギ、ノビルなどは身近でも見つかりやすいもの。

川原や田んぼの畦などで見つかることも多いので、春の空気を感じながら探してみてもいかがですか？

## 食のカレンダー 出張版

## 【材 料】

- こごみ・・・・・・・・・・・・・・・・6～7本
- うるい・・・・・・・・・・・・・・・・同上
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 粗引きこしょう・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1

## 【作り方】

- ①こごみは丸まっている部分のごみを指ではじいて落とし根元の方を落としたら、二等分しておく。
- ②うるいは食べやすい大きさに切っておく。
- ③中火で熱したフライパンにマヨネーズを落とし、①と②を3分程度炒める。
- ④香り付けに粗引きこしょうを全体に振りかけ火を止め、しょうゆを回しかけたらできあがり。

うるいとこごみのマヨ炒め



よく似た種類で毒草があることもあります。充分注意を。