

## 山菜天ぷらお品書き

タラの芽

こしあぶら

山うど

ヨモギ

イタドリ

ワラビ

ぜんまい

ユキノシタ

タケノコ



# 「山菜の王」 タラの芽

味の要諦 [ファームヤマザキ](#)

[ファームヤマザキ](#)

[ホーム](#) [表示板](#)

[タラの芽](#) [こしあぶら](#)

[淡竹\(はちく\)](#) [松茸狩](#)

[松茸酒/汁](#) [松茸写真](#)

[焼松茸](#) [山の恵たち](#)

[トマト作り](#)

[日本石楠花](#) [蘭茶](#)



タラの芽。タラの芽の頂芽・脇芽・胴芽の違い分かりますか？  
タラの芽が「山菜の王」と言われる味がするのは頂芽だけ！

なぜ??

頂芽のお裾分けと、程好い田舎へのお誘いです。

タラの芽は山菜の王と言われ、  
また、タラの芽を知らない人はいないと言われるほど、  
大変に人気のある山菜、タラの芽ですが本当の味を知っている人は  
少ないと思います。

本当の味は??

一つの枝に一つだけの頂芽は甘く 山菜の王 たら芽の味 がする



食べ頃 最高の芽

頂芽・脇芽・胴芽の違い分  
かりますか？  
(下記)

タラの芽が山菜の王と言  
われる味がするのは頂芽  
だけ！

なぜ？

脇芽・胴芽は、頂芽にトラ  
ブルが生じた時の予備の  
芽です。

予備の芽まで採られたら  
木は枯れてしまいます。

春は、自然界では様々なものが動き始める季節。 昼と夜の長さが逆転し、  
昔から春は「木の芽時」とも呼ばれます。

春の木の芽で誰もが知っているのが、山菜の王と呼ばれているたら芽です。

クリックすると拡大写真にリンクします。

頂芽・脇芽・胴芽の大きさが違います、そして味の濃さは大きさに比例致します。

[頂芽・脇芽・胴芽？  
拡大写真で確認を！](#)



# 「山菜の女王」

## こしあぶら

趣味の園芸

ファームヤマザキ

こしあぶら。こしあぶらは、「山菜の女王」と言われ、こしあぶらの最近の人気は、タラの芽をしのいでいます。「こしあぶら」のお裾分けと程好い田舎へのお誘いです。



私のこだわりは「天ぷら」に限ります。

こしあぶらの天ぷらを一噛みすると、口の中にな～んともいえない上品な香がひろがる。  
山菜の女王にふさわしい味です。

苦味と香があるため、天ぷら・素揚げなど油での料理が一番苦味が油で丸めこまれ、コクとなるからです。

和え物・お浸し等は、茹でた後、冷水でのあく抜きがポイントです。



タラノ木と同様に「ウコギ科」に属しますが、たらと違い大木になります。

頂芽・脇芽・胴芽の大きさが違います、そして味の濃さは大きさに比例致します。

タラと同様に脇芽は、頂芽にトラブルが生じた時の予備の芽のようです。

しかし、タラと違い年数を経過した木は胴芽も芽吹き枝となり茂ります

予備の脇芽、胴芽まで採られたら木は枯れてしまいます。

最高の頂芽

クリックすると拡大写真にリンクします。





# 山うど

めまい耳鳴りの原因に効く

耳鳴り、めまいの原因はなに？ 肩こりや吐き気などの症状にも効く！

[旬の食材百科TOP](#) / [野菜TOP](#) / [野菜の旬カレンダー](#) / [旬の食材と栄養素](#) / [ブログ](#) /

[選び方と保存方法](#) / [調理のポイントと料理](#) / [栄養価と効能](#) / [画像ギャラリー](#)

## ウド(独活/うど)・山うど(山独活)：旬の時期と産地や生産量

### 野菜

サイト内検索

月ごとの野菜を調べる

旬の野菜

[旬の食材と栄養素](#)

栄養素の働きや、その栄養素を多く含む野菜、果物、魚介が一目で分かります

[野菜のトップページ](#)

[野菜の旬カレンダー](#)



【DOGEARED [ドギヤー] LA発お守りジュエ



¥3,980(税込) 送料 無料！ >>母の日イベ



クリスタルガイザー(500mL\*48本入)【HLS\_DU】



### ■ウド(独活/うど) / 山うど(山独活)とは

●ウコギ科タラノキ属の多年草 (英)Udo (仏)Udo

ウド(独活/うど)または山うど(山独活)はいずれも同じもので、ウコギ科タラノキ属の多年草で、同じウコギ科タラノキ属のタラの木(タラの芽をつける木)とは違い、木にはならず草です。

食用とするのは土から顔を出したばかりの新芽の部分や、ある程度育ったものの莖や若芽の部分です。本来野菜というよりも、山菜になります。

栽培技術が進み、市場には主に農家で栽培されているものが回っていますが、山菜として、天然のもの(山うど)も非常に滋味に満ちていておいしいです。



●うど(独活)は大木になる？

“うどの大木”という言い回しがありますが、これがその「うど」です。ウドは大木にはならず、大きくなってもせいぜい3m程の草なんです。

●天然物と栽培物があります

うど(独活)は本来山菜で、今でも旬の時期には天然のものが出回ります。一般にスーパーなどに並んでいるものはほとんど栽培物です。



栽培物にも完全に遮光して作られる「軟白うど」とある程度日光に当てながら根もとに土をかぶせていき軟白した「山うど」として売

Facebookと Twitter

皆さん是非このサイトを盛り立ててください。よろしくお願ひします

いいね! 932

ツイート 5

8+1 0

### 揚げ物が楽々。ノンフライ調理器

asahikei.co.jp

魚焼きグリルにセットするだけの調理器で 油を使わず揚げ物ができる/アサヒ軽金属

### TVで話題の《クコの実》

料理が楽しくなる、おいしくす

2型糖尿の食事療法は？

がんで死なない癌と生きる



## 八ヶ岳の里から

Yatugatake-Nagano Japan



HOME

山の幸TOP

山菜

きのこ

木の實

## ヨモギ



ヨモギ

キク科



もぐさにしたり、よもぎ湯にしたり色々利用価値がある。自然力ここに有り！

道ばたや土手などいたるところに生えている。ほとんど雑草扱い。しかし春先の若い葉は柔らかそうで見るとおいしそう。

古くから、煎じて健胃や貧血用に、葉を搾って殺菌や消毒用にと薬草としてつかわれてきた。そういえば子どもの時、誰に教わったのか覚えはないが、遊んでいて出来た切り傷にそこらのヨモギを採って擦りこんだ思い出がある。アブサン酒も同属のニガヨモギから造るといふ。

## 利用部位と食べ方

生葉は春菊のように天ぷらにしたり、かき揚げに入れての緑の彩りにする。餅やだんごにするときはアクがかなり強いので、塩ゆでして水にさらし、堅い茎は捨て、葉だけを細かく刻み、すり鉢でよくつぶす。香りはすこぶる良く、草餅やよもぎ餅に利用する。また手打ちパスタに混ぜ込んで、やや太めのフェットチーネにしても緑が鮮やかで美味しい。繊維質のかたまりみたいなので、おいしく仕上げるコツはすり鉢でよくすること。これを怠るとすじっぽくて歯ざわりが悪い。



# イタドリ



## おいしい食べ方

<p>1. イタドリの炒め物 イタドリの皮をむいて熱湯で茹でます。茹で上がった後冷水にさらします。よく絞って水気を除き、食べやすい長さに切って、油をひいた鍋で炒めます。醤油、酒、みりんなどで味をととのえていただきます。</p>
<p>2. イタドリの煮物 イタドリの皮をむいて茹で終わったイタドリを、よく絞って水気を取り除き、食べやすい長さに切ります。油を少しひいた鍋でかるく炒め、醤油、酒、みりんなどで味をつけ煮込みます。</p>
<p>3. イタドリのその他り食べ方 イタドリの若芽の皮をむいて、板ずりしてから、色よく茹でて酢の物、和え物。ピクルスやサラダなどに加えても面白いです。</p>

## 採取時期

山菜名\月	3月	4月	5月	6月	7月
イタドリ					

※ 山菜採取時期はこちら

商品詳細	
保存方法	冷蔵庫に保存
賞味期限	お早めにお召し上がり下さい
内容量	300g
お届け方法	クール便
備考	

## 発送料金表 (消費税別途)

地域	宅配 クール便
東北・関東・信越	900円
中部・北陸	1000円
北海道・関西	1100円
中国・四国	1300円
九州	1500円