

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



ワラビ



定期おトク便なら 大容量サイズも
10%もお得!

うるおい
ふっくら肌へ
ダヴ ボディウォッシュ
つめ髷4個入り



Dove

今すぐ
購入する >>
amazon.co.jp

[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](#) /

[旬のカレンダー](#) / [保存方法と料理](#) / [栄養価と効能](#) / [茹で方と干し方](#) / [画像一覧](#)

わらび／ワラビ／蕨の旬や主な産地

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

旬の野菜お取寄せ

楽天市場から旬の野菜を産直でお取寄せできます



体がよるこぶ！旬の食材カレンダー [まめこ]



【韓国調味料 | 甘味料】
清静園とうもろこし澱粉



【業務用】友盛 もちもち水餃子 1kg 1袋 約50



■ワラビ(蕨/わらび)とは

●シダ目コバノイシカグマ科ワラビ属
(英)bracken

ワラビ(蕨/わらび)は全国に自生しているシダの仲間の一種で、若芽を山菜として食用にします。また、ワラビ(蕨/わらび)の根には澱粉が多く含まれており、このデンプンからワラビ餅のもととなるワラビ粉が作られます。ここでは、山菜としての若芽の部分について紹介します。



比較的身近な山菜で、山奥に入らなくてもちよとした山や野で沢山採れます。

●ワラビの主な産地

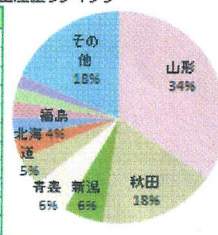
全国各地で自生しており、比較的身近な里山でも気軽に採取できます。農林水産省の林産物データに全国のワラビの生産量が出ていますので紹介しておきます。

データは平成22年の生産量です。栽培物の生産量です。山形が多く、次いで秋田、新潟と続きますが、山形をはじめ秋田、青森、福島などが上位に上がり、山菜の東北という印象が強く感じられます。

平成22年全国のワラビ生産量ランキング

順位	産地	生産量(t)
総合計		1,117t
1	山形	395t
2	秋田	200t
3	新潟	68t
4	青森	62t
5	北海道	52t
6	福島	40t
7	栃木	31t
8	長野	28t
9	岩手	23t
10	愛媛	22t
	その他	206t

農林水産省 特用林産物産量資料より



他の山菜でもそうですが、全国で採れる物でも、なぜか東北で採れる物が美味しそうなイメージがあります。

ワラビなど関西でもいたるところで沢山美味しい物が採れるんですが…。ちなみに、奈良の若草山はワラビの密集地で山ほど採れるんですよ。

Facebookと
Twitter

皆さんで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!

ツイート

g+1

「えっ?」と聞き返す
ことが多くなった方に



孫が話かけて くれなくなった。

6歳になる孫。昔はあれだけ一緒に買い物いたり、遊んだりしていたのに。最近、少しめんどくさそうにしているようにも見える。「えっ?」と聞き返すことが多くなったからだろうか…。

孫の信頼を
取り戻したいあなたに >>

提供：山田美峰



熊本・九州産の野菜セットを
超特価でお試し!!

ぜんまい

ホームページ『越後湯沢 Active & Relax』で湯沢の様々な情報を発信している。

PR



男ぜんまい

女ぜんまい



左が“女ぜんまい” 右が“男ぜんまい”

葉の部分が男ぜんまいはゴリゴリしている感じです。

越後湯沢では男ぜんまいは食べない方が多いと思います。

『どうせ茎の部分しか食べないんだから。』と関係なく食べる方もいるようですが、我が家では男ぜんまいは食べません。わたがついているので間違っ採ってしまいました。



思ったよりもたくさん採れていました。

ぜんまいを茹でる



たっぷりのお湯を沸かします。

たくさんのお湯が出ます。新しい鍋を使うのはもったいないので、1番古びた鍋を使います。

ぜんまいを茹でるときは塩を入れません。

リンク集

- 越後湯沢 Active & Relax
- 湯沢日和(ゆざわ びより)
- スマッチ お引越し先一覧
- スキー日記
- 養鯉場通信
- 南魚沼 宿店人ブログまとめ
- 越後湯沢 宿店人ブログまとめ
- 周辺スキー場 ブログまとめ
- 湯沢 魚沼関連商品
- にいがたアンテナ
- 佐渡旅 (sadotabi)

QRコード



Livedoor Blog

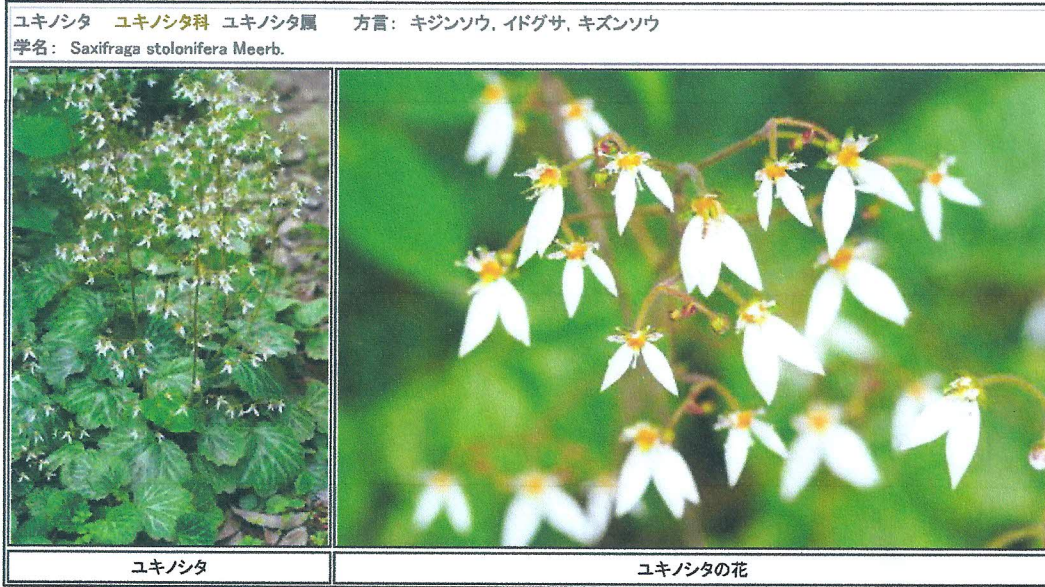
ユキノシタ

野生植物研究所

自然の恵み活用レシピ集

薬草(民間薬)

トップページへ



湿った地上や岩の上に群生する半常緑性の多年草で、庭園にも植栽されていることが多い。全体に赤褐色の長い毛ににおおわれ、茎の基部から紅紫色の長い走出枝をだして地上をはい、先に新しい株をつくり繁殖する。葉はすべて根生しロゼット状で長い柄があり、腎臓形で基部は心形、縁は掌状に浅く裂け低い鋸歯がある。葉の表面は黒っぽい緑色で、葉脈に沿って白い筋があり、その間に赤斑がある。裏面は暗赤色。5~7月、葉の間から15~40cmの花茎をのばし、紅紫色の綿毛を密生する円錐花序をだし、白色の五弁花を横向きにつける。上部の3枚の小さな花弁には濃紅色の斑点がある。

薬用部分	葉	
採取時期	生葉 : 年中	
調整法	5~7月、開花時 : 陰干し 生葉使用は年中	
薬効と使い方	小児のひきつけ	生葉を塩でもみ、でた液汁を口の中に含ませるとよい。
	中耳炎	生葉を塩でもみ、でた液汁を耳の穴にたらし脱脂綿で軽く栓をし、毎日1回くり返すとよい。
	腫れもの、やけど、凍傷	生葉を火であぶり、軟らかくして患部に貼るとよい。
	風邪、扁桃腺炎、百日咳	生葉5~6枚のもみ汁を少量ずつ、1日3回服用するとよい。
	面疔	生葉をもみ、患部に貼り乾いたら取り替えるとよい。
	うるしかぶれ	生葉の絞り汁を塗布するとよい。
	歯痛	生葉を塩でもみ、でた液汁を脱脂綿に浸し、痛む歯で噛みしめるとよい。
メモ	漢名 : 虎耳草(こじそう)	

ページトップへ

| サイトマップ | このサイトのご利用について | お問い合わせ | リンク集 |

Copyright (C) 2005 Wild Botanical Laboratory. All Rights Reserved.

クックパッドトップへ 献立 掲示板 ニュース 特売情報 やさい便 もっと見る



たけのこ

プレミアムサービス クックパッドID登録 (無料) ログイン

MYフォルダ MYニュース 投稿数 1,710,079 品 レシピをのせる

料理名・食材名 × 目的・用途 レシピ検索

オムレット ピタパン わらび餅 こどもの日 遠足
納豆のちょっと変わった食べ方

クックパッドトピックス
チーズの〇〇漬けがクセになる！
テレビで紹介のソーサー人ニュース

今だけ！プレミアムサービスが初月無料！詳しくはこちら！

*簡単*生たけのこ*ゆでかた*下ごしらえ



旬の“たけのこ”を頂いたときに教えてもらったゆで方です♡

米ぬかなしでも大丈夫!!

殿すけ

材料 (中3本分)

生たけのこ	中3本
米ぬか (なければ生米)	1/2cup 100g
(なければ米のとぎ汁)	なべ1つ分

カロリー・塩分を計算

1



外の皮を3~4枚はがす。
先のほうを切る。

2



黄色く見えるたけのこま
で、皮の部分に切り込み
を入れる。

3



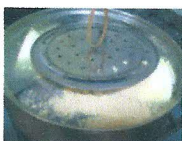
たっぷり水 (米のとぎ
汁) の入ったなべに、生
たけのこを入れる。

4



米ぬかを入れる。
ないときは、お茶パックな
どに生米を入れ、なべに
入れる。

5



落とし蓋をして、沸騰する
まで火にかける。
沸騰したら弱火にして1
時間ほどゆでる。

6



竹串で根元部分を刺して
みる。すっと通ったら
OK!! ゆで汁ごと冷ます。
だいたい1日かけて冷ま
す。

7



完全に冷めたら、皮を剥
いていく。

8



先のほうは写真のように
剥く。先のほうは柔らか
くて美味しいので料理に
使いましょう。

* 完成 *

9

保存は、ジップロックや
タッパに沸騰して冷まし

10

11

つくれば10☆
ありがとうございます

12

人気検索でトップ10に入
りました(// ^v^)o多☆