

## 49. 山菜(わらび、うど、ふき)塩漬

置賜地方

### わらびの塩漬 その1

原料は新鮮な程良いので、採ってきたらその日の内に漬けた方がよい。日がたつほど根元が固くなり色も悪くなる。わらびを一握り位ずつテープ等で束ね、根元の固い部分は切り捨てる。

わらび	4 kg
塩	1.3 kg
重石	材料より重くする

#### 漬け方

容器の底に振り塩をし、わらびを並べた上に又塩をふる。塩は上の方へ行く程多目にする。重石を多目にする、早く水が上がる。水が上がったら、重石の重さを、材料の半分位にする。アクが強いので夏頃茶色に変わる事があるから、煮汁を捨てて漬け換えるとよ

い。容器の上にビニール等をかけ、ほこりやごみが入らない様にする。

### うどの塩漬

わらびと同じようにとりたての新鮮なものを、根の所と葉柄の固い部分を取り、一握り位に束ねる。

#### 漬け方

わらびと同じように一列に並べて塩をふり、次に反対の方向に一列に並べて塩をふり、同じように繰り返す。いずれも同じだが漬け込んで数日しても水が上がらない時は、差し水(水 800cc、塩 120g)をし、材料がいつも水に浸っているようにする。うどもアクが強いので、漬け換えるとなお良い。

### ふきの塩漬

葉の部分を切り取り、よく沸騰した湯の中に入れ、約5分間位煮たら、すぐに水にとり冷まし、皮をむく。流水

に入れて一晩位おくと、アクが抜けて漬け上がりがきれいになる。採ってすぐ水に浸し皮をむいて漬ける方法もあるが、料理をした場合、茹でたものよりまるやかさがない感じがする。

#### 漬け方

わらびやうどと同じだが、漬け終わったら、むいた皮を押し蓋の下に敷いて置くと、空気に触れないので、きれいにできる。

殆んどの山菜はアクが強いので、変な匂いや変色があった場合はすぐ水を捨てて漬け換えると、品質が損なわれず長持ちする。

他の山菜も殆んど同じで、温度の高い地方では塩を多目にすればよい。

(小国町 わらび会)

小野 クニ子