

山菜入門

山菜アドバイザー
荻田 毅（おぎた たけし）

安全に採取、おいしく味わうための六カ条

山菜がおいしい季節になりました。

山菜も安全に採取し、

おいしく味わうためのポイントをお教えします。

さあ、春の息吹をいただきましょう。

その一 時期

タイミングを逃さず 採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなって食べることが出来ません。この一瞬を逃さずに採取することが山菜狩りの醍醐味（だいごみ）です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくとう便利。フキのとう↓コゴミ↓タラの芽↓ウド↓ワラビ↓ミズなど覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かりやすい。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



その二 場所

標高を変えて 「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずらずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



その三 装備

天候の急変にも 対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものの、天候の急変に対応できるように、かっぱや防寒具は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がかぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましょう。



その四

採取後の処理

山菜ごとに 最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きした後、乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬にします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



その六

料理方法

風味を損なわず あく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えておきましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水につけてあくを抜きますが、抜きすぎると今度は食物繊維がポロポロになり、食感を損なうので注意しましょう。



ワラビ

山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が続けることも、一度にたくさんの収穫が見込めることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。

コゴミ

シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。

ミヤマイラクサ

ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲをかく見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。

シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。

ウド

桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「ウドの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。

ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。

お薦めの
山菜



食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。

