

春一番の山菜は、ふきのとうです、里においては田んぼの畔などに3月になれば多く出ています。高原においては、いろいろと多くの場所に出るが、標高の違いと日向と日陰の違いによって出る時期はずれます。

今年は、家の周り(標高1200m)を散策していたら日の当たるところに出ているのをみつけました、早速女房に知らせ、今年最初(4月5日)の収穫をした。

早速、てんぷらにして、今年の初味としてワインとともに味わいました。そのほのかな苦みがなんとも言えずまたたく間に食べてしまいました。



<ふきのとうのてんぷら>

いよいよふきみそ造りが始まりました。家中にふきのとう独特の香りが広がり、ほっとした感じとなつかしい感じがし、鼻からは春の香りを満喫しました、この香りは、ふきみそを作るためにふきのとうを包丁で細かくしている時に一段と広がったものです。

ふきのとうをふんだんに使用したふきみそのレシピを書いておきます。



<ふきみそ調理終了>

(澤田家 ふきみそのレシピ)

材料の割合

ふきのとう 300g (約50個)

みそ(白こうじみそ) 750g

さとう 200g

みりん 大さじ3杯 酒 大さじ3杯

油 大さじ3杯 顆粒だし 大さじ1杯

調理方法

ふきのとうをきれいに水洗いしてざるにあげ水気をきっておく。フライパンを火にかけに油を入れて弱火にしておく。ふきのとうをみじん切りにする。切るそばからあくがでて黒くなるので素早く切ってフライパンに入れる。木のしゃもじで中火で鮮やかな緑色になるまで炒める。そこへ酒・みりん・顆粒だしを入れる。酒のアルコール分が飛んだところへみそを投入良くかき混ぜる。そこにさとうを入れ更に良く混ぜる。ふつふつとしてきたら焦がさないようにさらに10分くらい良く練る。荒熱がとれたら殺菌し乾燥したビン等に詰めて完成。冷蔵庫で半年以上保存が出来ます。