

清水高原のわらびは、早い所で5月初めから出はじめ、7月に入っても少し採れます。

わらびは家のまわりでこの期間すこしずつ採れるます。わらびは子供の頃親に連れられて松本市街から歩いて一時間くらいの東城山(林城跡)に採りにいきました。

わらびは山に住むまで1回取れば終わりと思っていたのですが、十数年前に友達にわらびは取ればまた出てくると言われて、アスパラと同じに出てきたら採ることになっています。

わらびの茎は、根の方が固いので、採る手を下から



徐々に上にあげていき「ポキッ」と折れる所から採ります。

わらびは家では大量に採れないため、採ったらすぐに食べる習慣が身に着きました。

通常では、わらびは「灰汁取りが必要で面倒」と言う世間の話を、我が家の方法で食べると非常に簡単でかつおいしく食べることができます。

わらびの時期に友人の友人にこの方法でわらびを食べてもらいましたが、採ってすぐ食べることに感激し調理方法を聞かれたので、調理方法を簡単に書いて見ました。



<わらびを塩ゆで中>

(澤田家 わらびの塩ゆでのレシピ)

材料の割合

わらび	20本〜30本
湯	1 リットル
塩	大さじ 1杯



<わらびの塩ゆで>

調理方法

わらびは、採ってきたらすぐに水洗いし、5cm位に切って、沸騰した湯1リットルに、塩大さじ1杯を入れて、3分ほどゆでる。すぐに色があざやかな緑色になるので、火口からおろし、冷水ですばやく冷やす。水を切って皿に盛り、好みで、しょうゆ少々かつをぶしをかけて食べる。採ってから時間がたつにつれて灰汁がでてくるので、すばやく調理したい。