

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 27/Feb/2023/vol.722



青たで 青蓼（福岡県産） “Aotade”, Smartweed sprouts

日本の食文化の中の「蓼(たで)」の歴史は古く約1000年前、平安時代からといわれています。主に使われてきたのは「柳蓼」という種類で、独特の香りに加え殺菌作用もあることから魚料理の臭み消しとして、見た目の彩やピリッと辛いところが薬味に最適で、料理を美味しくする香辛料的役割を担ってまいりました。その昔から健胃、整腸薬として用いられてきた歴史もあり、生ものなどの相性は元々よいとも思われます。現在では「鮎たで」と呼ばれ、初夏の鮎の塩焼きには蓼酢として添えられるなど、欠かせない和食食材ともいえます。その小さな新芽を本葉が出る前に収穫したのが「青たで」「本たで」というものです。現在では赤い色の「紅蓼」の方が刺身などに良く添えられ、広く知られているようですが、この「青たで」も鮮やかな緑色の小さな双葉が赤いものよりも鮮明で、可愛い極小のマイクロトッピングの様です。小さいながらもピリッとした味、青みのある香りが持ち味です。サラダのトッピングやウォッシュタイプのチーズに、ムニエルのソース、プロシュットや熟成肉、ジビエ料理など、和食だけではなく洋食においても様々なアレンジで色々と併せてみていただきたいところです。栄養的にもビタミン C が豊富な「青たで」は日本古来の愛らしくも、存在感抜群の素材なのです。