

### 浜防風（茨城）

独特の香りが春の余韻を残し、ツマとして使われる「防風」とは違って主に食用として栽培されたものです。ハーブのような使い方ができ、和食だけではなく洋食においても、その特性を生かしたレシピが生まれているようです。



### ふきのとう（山形 福島 北海道 新潟）

まさに春の香りをいただくフキノトウは、初春を思わせる代表選手。独特の香りが、春を待つ気持ちに拍車をかけます。この時期の日本料理には欠かせない素材でもあり、洋食へのアレンジでも面白い食材です。



### こごみ（秋田）

アクがないのでさっとゆでてサラダやお料理のトッピングにも楽しい食材です。青々とした緑がまぶしい印象です。

# Newsletter vol.99

2015.2.2

## Mochimaru Shokuhin

## 山菜は、早春の息吹を告げています

### 雪うり（山形）

軟白した雪うりは柔らかく、シャキシャキとした食感が爽やかで、そのままサラダにも最適です。



### つくし（福島）

春の野原に太陽に向かって勢いよく伸びる景色がほのぼのとした日本の風景をも思いださせるようです。お浸しにしたりと使われていますが最近では花粉症への効果も期待されているようです。



### うり（山形）

グリーンのうりは、湯がいておひたしやソースに絡めても美味しく、葉をそのまま「かいしき」にしたりと綺麗です。



### 葉わさび（徳島）

品の良い辛みが爽やかな葉わさびは、その姿の美しさから天麩羅に使われることも多い食材です。春の「かいしき」としても、定番でもあります。



### 庄内あさつき（山形）

さっと湯通ししてシャキシャキとした食感を楽しんだり、ゆっくりポイルしてとろんとした甘みと風味を楽しんだり、雪の中で美味しく育った野菜です。

### 行者ニンニク（山形 長野 他）

ギョウジャニンニクはタマネギやニンニク、ニラなどと同じユリ科ネギ属の多年草です。さっと湯通しして様々なお料理に、そして揚げ物や炒め物など美味しい。

### 花わさび（静岡）

葉わさびも花わさびも辛さが穏やかですが、辛みを出すためには塩でもんでから茹でて、ラップなどにくるんで空気に触れさせないことが重要です。親しみのあるツンとした味わいがアクセントの食材です。