



芽吹きのエネルギーをいただく



浜防風（茨城）

1月ぐらいから4月ぐらいまでの山菜の時期に出回る、茎に日を当てずに白く柔らかく軟白栽培されたもので、葉は小さめで柔らかい優しい緑色、茎はすらっと伸びて軟白化されており、市場では「季節の山菜」として調理用に取り扱われているものです。和食では高級食材としても知られ、よく酢の物や、あえ物、天麩羅、椀物などの素材としてや、上品なあしらいとしても使われています。洋食でも魚料理との相性の良さが光ります。

雪うるい（山形）

軟白した雪うるいは柔らかく、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。



ひろこ ひろっこ（秋田）

昔は雪解け後の山菜として自生しているアサツキやノビルの新芽を収穫し、それを「ひろっこ」と言っていたようです。地元では塩漬けにしたり天麩羅にしたりそのまま味噌につけてなど、シンプルなレシピが多いようですが、エシャロットの様に火を通すと香りも立ち、使い方によっては洋食においてもかなり面白い食材となるでしょう。



庄内あさつき（山形）

さっと湯通しを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でください。



おかひじき（山形 千葉）

イタリアやフランスでは春を告げる野菜です。さっとゆでて美しい緑色をお楽しみください。



山うど（群馬）

天麩羅以外では酢水にはなしてあく抜きをして使います。香りが高く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、葉先や身は、もちろん、皮まで余すことなく食べられる食材です。

