

院内つみ草料理の会だより

こんにちは、「院内つみ草料理の会」です。少しずつ暖かくなってきましたね。
3月の会の活動についてですが、「ひなまつり膳」の食事会を行います。

日時：3月6日（日）午前11時

場所：宇佐市院内町大門「龍岩寺茶屋」

参加費：1,000円

定員：15人（先着順、定員になり次第締め切ります。）

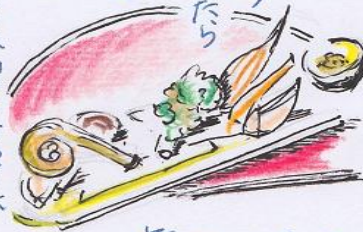
興味のある方は下記の事務局まで是非ご連絡ください！！

2016-3月

ごちそう葉っぱ ふうのとう



まだ雪の残る頃に
ひまわり顔を出すその姿に私たちも
思わず笑顔。早春のシンボルであり
山菜の王様ともいわれるふうのとう。
ほろ苦い春の訪れがやってきました。
苦味成分は冬の間に低下した新陳代謝を
促進させ老廃物を出す働き、胃腸を整え
食欲増進、咳止めや痰取りなど…
新しい季節を迎える私たちの身体を
共に芽吹くかのように後押ししてくれます。
「春は苦味を盛れ」と言われる和食
日本原産で山野の湿り気ある場所に
成長するふうのとうは
若いほど苦味やアツも
少なくいたたまやすいもの。
もし、気にならないうでしただら
冷水につらしたり
軽く下茹でをしましょう。
強すぎない火加減で
ほんらの美味しさに。
細かく刻んでまろやかなお味噌と合わせた
ふう味噌は、炊きたてごはんをおかわりしたく
なるほど。お酒がお好きな方はそのまゝ
おつまみとしても。また、苦味を緩和する
油との相性も抜群です。
薄めの衣をまき、天ぷらに
一口かじれば春の息吹がふわりと
見え隠れ、淡い緑も初々しく。
花言葉は、待望・愛嬌です。



つくし
「つくしだれの子」すぎのこ子
という歌をご存知の方も多々いらっしゃる。
野原を歩いているとツクシと頭を出している
ツクシ。すっと立ち上がるその姿に
「向上心」という花言葉もぴたり。
そしてその成長後の回りには、明るい緑の
細い葉「スギナ」まるで杉の森の
ミニチュア世界があります。
「土筆」と書くツクシの筆先のような部分では
胞子が仲間を増やし、スギナは光合成を栄養作り。
両者は地下茎でつながっています。それぞれ
茎部に節がありますが、こちらでちぎった遊び
モン紹介。まず、茎の節の
一箇所を抜き取り、
またもこのように差し込みます。
そして「今、どこを抜いたでしょう？」
と、つなご目当てで「ゲーム」
皆つまみと遊びながら野草つみかぞえです。
食用としてツクシの穂先は開きすぎていないものを
茎に付いている「はかま」を取り除くことで食感
も良くなります。あく抜きも湯通し、お浸し
佃煮、印とい、かき揚げなど。スギナもお茶や
粉末にしたものでお菓子やパン生地へ
お塩に混ぜれば「スギナ塩」として
ソクシ天ぷらと盛り合わせることで
ひとつの器は清々しい
春の野原が広がるのでしょ。



stylist - Sayako Abe / supervisor - Tadanori Yano

発行：院内つみ草料理の会
(事務局) 院内支所市民サービス課

TEL：0978-42-5111
(内線：137 担当：吉田・綱中)
FAX：0978-42-5115