

## 野草料理の調理法と味の評価

### ① つくしの佃煮

細いものは折れやすいため、一定以上（約 5 センチ）大きなものを選抜して採取。採取場所は自宅裏。はかまを取り除き、しっかり水洗いをしてから鍋で数分煮る。その後つくしのみをフライパンに移し、醤油と味醂を適量入れて煮つける。適度に煮詰まったら皿に移して完成。

#### 『味の評価』

つくし自体には苦味やクセも少なく食べやすいが、その分醤油と味醂の味ばかりが目立ってしまった。薄味にしたり、他の調理法を試してみると面白いかもしれない。

### ② タンポポのおひたし

自宅付近の西洋タンポポの葉を採取。時期が少し遅かったためやや萎びた葉しか見つけられなかった。採取した葉の泥を水洗いで丁寧に落とし、鍋で約 3 分ほど煮る（灰汁を取り除くために水は多め）。鍋から取り出した後はザルに入れ冷水で洗い、それから手で軽く絞って皿に盛る。鰹節を少量のせ、醤油を軽くかけて完成。

#### 『味の評価』

口に入れた瞬間はハウレンソウのおひたしと間違えるほどの出来栄えだったが、後味が非常に悪く、不気味な青臭さが口の中に残った。灰汁を取りきれなかったか、萎びた葉を用いたのが失敗の原因かもしれない。

### ③ フキの佃煮

自宅付近のフキを採取。葉の部分は採取段階で取り除き、茎のみを利用した。採取したフキの茎部分を水洗いし、約 2 センチの長さに切ってからフライパンに入れる。味醂と醤油を適量加え、フキに醤油の色が移るまで煮詰まったら（5 分以上）皿に移して完成。

#### 『味の評価』

フキの食感や香りを楽しむこともでき、美味。おかずにもなる。煮詰める程度によって、柔らかさや青臭さが変わってくるので、自分の好みの煮詰め具合を探してみてもよいかもしれない。