



ねまがりたけ (月山筍)

がっさんだけ
(イネ科)

チシマザサは高山性のササで、根元付近が弓状に曲がることからねまがりたけの別名がある。地元では栽培のものを「ねまがりたけ」、天然のものを「月山筍」として区別している。あくが少なく、あく抜きせず利用できる。また、軟らかくコリコリ、サクサクとした歯ごたえと、コクのあるうまみの特徴。

下ごしらえ

[レシピ1~3共通]
ねまがりたけは皮をむき、ふしの硬いところをとる。

ねまがりたけの初夏の彩り

材 料 [2人分]	・ねまがりたけ 100g	・きゅうり 1本
	・にんじん 1/3本	・ちぢれレタス 2枚
	・ラディッシュ 10個	・塩 適量
	・紫たまねぎ 1個	・ドレッシング 適量

- 作り方**
1. 下ごしらえしたねまがりたけは塩ゆでしておく。
 2. にんじん、ラディッシュ、紫たまねぎ、きゅうりは薄切りにし、パリッとさせるため5分程度塩水に浸す。
 3. ちぢれレタスを敷いた器に水気を切った1、2を盛り、ドレッシングをかける。



ねまがりたけのみそ汁

材 料 [2人分]	・ねまがりたけ 250g
	・水 300ml
	・みそ 24g

- 作り方**
1. 水に下ごしらえしたねまがりたけを入れ、軟らかくなるまで煮る。
 2. 1にみそを入れて少しコトコト煮る。
- ※ 一晩おいて温めるとうまみが増す。



ねまがりたけのクリーム煮

材 料 [2人分]	・ねまがりたけ 200g	・牛乳 100ml
	・ブロッコリー (スティック) 1本	・ローリエ 1枚
	・アスパラガス 1本	・生クリーム 20ml
	・たまねぎ 大1個	・ベーコン 20g
	・グレープシードオイル 小さじ2	・プチトマト 3個
	・塩、こしょう 少々	・パセリ 少々

- 作り方**
1. 下ごしらえしたねまがりたけ、ブロッコリー、アスパラガスはそれぞれ塩ゆでしておく。
 2. たまねぎを薄く輪切りにし、グレープシードオイルでいためる。
 3. ある程度透明度が出てきたら、塩、こしょうで味付けし、牛乳とローリエを入れ煮込む。
 4. 生クリームとベーコンを入れ、湯むきしたプチトマトを入れ、さらに煮込む。
 5. 1のねまがりたけを入れ、煮込んで汁がなくなる頃に1のブロッコリーとアスパラガスを入れ合わせる。
 6. 器に盛り、周りの汁にみじん切りにしたパセリを散らす。