

幸せごはん

～わが家の台所から～



タケノコのひこずり、ワラビの酢漬け、ツワブキのキンピラ、ウドとミョウガダケのサンショウみそ

山の幸で山菜料理

たかきやすこ
高木康子さん(飯田)

風香るこの季節になると、康子さんは山へサンショウの葉を摘みに出かけます。「タケノコが顔を出す頃になるとサンショウの葉も芽吹くもんね」といつも笑顔絶やさない康子さん。今回はおはこのタケノコのひこずりと数種の山菜料理を教えてくださいました。

「生粋の飯田っ子」で気さくな人柄の高木康子さん



サンショウの香りに食欲が湧きます

この季節の

高木さんちの常備菜

タケノコのひこまり

下処理をしたタケノコを一口大に切り、フライパンに油をならして炒め、みそ、砂糖を加えて味を整え、刻んだサンショウの葉を加える。

ツワブキのキンピラ

ツワブキをさつとゆでて皮をむき、食べやすい長さに切る。フライパンにゴマ油をならしてツワブキを炒め、だししょうゆを絡め、かつお節を加える。

サンショウみそ

すり鉢にちぎったサンショウの葉を入れ、すりこぎでつぶしながら、みそ、砂糖、酢を加えて味を整える。

ワラビの酢漬け

ワラビの穂先を取ってポウルに入れ、重曹をふり全体が浸かるまで熱湯をかけて一晩置く。あく抜きしたワラビを半日ほど水にさらし、食べやすい長さに切って漬け酢に漬ける。

わがまち散歩



仲むつまじく暮らす矢野さん夫婦。定さん(左)と妻の美恵子さん

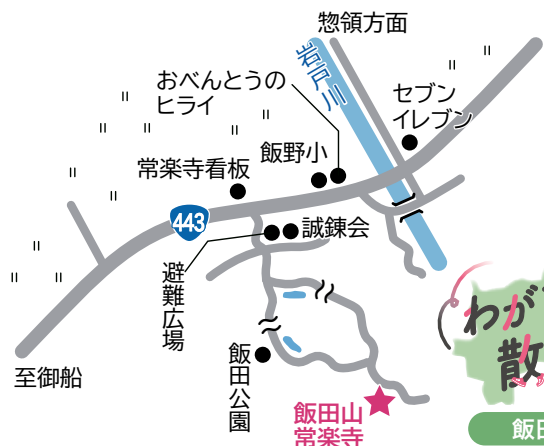
てから、水を加えて炊きます。すると米粒が立ち、つやのあるご飯が炊き上がります」とのことです。ものは試し。ぜひ、トライしてみてくださいいかがでしょうか。

散歩の終わりに

飯田地区から飯田山へと向かう途中の坂道から眺める益城平野の風景は圧巻です。東側に目を移すと、役場の新庁舎も見えます。緑風が渡り、より鮮明に映し出される古里の景色に心が癒やされます。若葉が芽吹くこの季節、山はエネルギーが満ちあふれています。さあ、元気に歩きましょう。今日の出会いに感謝。



飯田地区の高台の場所から、益城平野が見渡せます



飯田