

たら芽のおすすめレシピ



たら芽の天ぷら



たら芽適量(一人前4、5本)
A. 玉子…1個、小麦粉…150g
冷水…3/4カップ
B. だし汁(鰹・昆布だし)3/4カップ、
醤油…1/4カップ、みりん…1/4カップ

【作り方】

- ①材料Aを混ぜ合わせ衣を作り、たら芽にさと衣を1ける。大きい芽には十字に切り込みを入れると火が通り易くなります。
- ②中温(160～180℃)に熱した油に入れて、からっとあげ油をきる。衣が黄色く色づく前に上げると風味を損ないません。
- ③Bを一煮立ちさせて天つゆを作る。もしくは、塩で食べても美味しいのでお試しください。

たら芽となすの揚げ出し



たら芽 適量(一人前約3本)
なす 適量(一人前約1個)
大根おろし…適量、だし汁…3/4カップ
醤油…1/4カップ、みりん…1/4カップ

【作り方】

- たら芽と切り込みを入れたなすを油で軽く揚げ、だし汁にしょう油、みりんを味をととのえたつゆをかけて大根おろしをそえて完成。

●たら芽の下ごしらえ

- ①若芽の硬い部分を切り落とす。木に近い若芽の下節は硬くて苦いため切り落とす。
- ②残った汚い部分を取り除く。芽のカスや虫歯などがついていない場合もあるので、きれいに洗って流水で洗う。

たら芽のナムル



たら芽 20～30個(4人分)

【調味料A】

ごま油…小さじ1、塩…小さじ1/2、
白ごま…小さじ1、にんにく…一かけ(すりおろし)

【作り方】

- ①たら芽はさっと洗い、根元の硬い部分を包丁でむき、熱湯でゆでる。冷水にとって冷まし、縦半分に切る。
- ②ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

※

※この印のレシピ並びに写真は魚沼市食生活改善推進員協議会様よりご協力をいただいております。

ふきのとうのおすすめレシピ



ふきのとうの天ぷら



ふきのとう 適量(一人前4、5個)
卵黄…1個分、薄力粉…100g、冷水…180cc、
揚げ油・ごま油…各適宜

【作り方】

- ①ボウルに卵黄をほぐし、冷水を加えて混ぜます。
- ②あらかじめ振っておいた薄力粉を少しずつ加えます。あまり練らないで、箸で叩くように混ぜます。
- ③天ぷら油にごま油を加え、160～180度までの温度にします。(箸から天ぷらの衣を落として油の上で散る程度の熱さです。)
- ④ふきのとうはあらかじめ洗って水気をふきとり、全体に衣をつけます。
- ⑤揚げ際に、油の面に垂直に持ち上げたまま、余分な油を切りま。

ふきのとう味噌



ふきのとう…8～10個
サラダ油…大さじ1～1.5、味噌…大さじ4、
みりん…大さじ2、砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①ふきのとうをサッと茹でたら水にさらします。水気をとったら手早く数ミリ大に刻みます。
- ②あらかじめ油をひいて予熱しておいたフライパンで炒めます。
- ③火が通ってしんなりしてきたら少し火を弱め、味噌・みりん・砂糖を加え、味を調えながら好みの固さになるまで練るように炒めます。

ふきのとうペペロンチーノ



ふきのとう…2、3個(一人前)
パスタ…90g、にんにく…1片、鷹の爪…少々、
塩・コショウ…適量、オリーブオイル…大さじ2、
パスタのゆで汁…大さじ2

【作り方】

- ①鍋で水を沸かし、塩少々を入れてパスタを茹でます。
- ②ふきのとうを軽く茹でてから水にさらし、水気を切ったら粗みじんします。
- ③フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れ弱火で炒め、香りが出たらふきのとうを入れ、また少し炒めます。更に茹で汁も加え、少し炒めます。お好みでペーコンなども。
- ④フライパンに茹で上がったパスタも入れてよく混ぜ、塩・コショウで味を調える。

うるいのおすすめレシピ



うるいの天ぷら



うるい適量(一人前4、5本)
卵黄…1個分、薄力粉…100g、冷水…180cc、
揚げ油・ごま油…各適宜

【作り方】

- ①ボウルに卵黄をほぐし、冷水を加えて混ぜます。
- ②あらかじめ振っておいた薄力粉を少しずつ加えます。あまり練らないで、箸で叩くように混ぜます。
- ③天ぷら油にごま油を加え、160～180度までの温度にします。(箸から天ぷらの衣を落として油の上で散る程度の熱さです。)
- ④山菜はあらかじめ洗って、水気をふきとりま。
- ⑤揚げ際に、油の面に垂直に持ち上げたまま、余分な油を切りま。

うるいのツナあえ



うるい…150g(4人分)、ツナ缶…80g、
なめたけ…40g、塩…少々

【作り方】

- ①うるいは洗って熱湯でゆでて、冷水にとる。
- ②ボウルにツナ缶、なめたけ、塩少々を加えて混ぜる。
- ③①の水気をしぼり、3cm長さに切り、②のボウルに加えて合える。

※

うるいの梅肉あえ



うるい…150g(4人分)、醤油…小さじ2、
梅干し…1個、かつおぶし…ミニ1袋

【作り方】

- ①うるいは洗って熱湯でゆでて、冷水にとる。
- ②梅干しは種を取り細かく刻み、醤油を加える。
- ③①の水気をしぼり、3cm長さに切り、②を加えて合える。器に盛り、かつおぶしをかける。

※

※この印のレシピ並びに写真は魚沼市食生活改善推進員協議会様よりご協力をいただいております。