

# 日々の暮らしのレシピ



春はさまざまな山菜が出回りますが、その中でも筍は王道と言ってもいいでしょう。シャキッとした歯ごたえや甘味と少しの苦味がまさに春の味わいを楽しませてくれます。

筍は、食物繊維が豊富なので便通を良くし、解毒作用もあるのでたくさん食べたいところですが、米ぬかや小麦粉でアク抜き後の茹で汁の処分に手間がかかりますよね。そこで、茹で汁を捨てずに出し汁として使える驚きの方法を紹介し

ね。それは、マクロビオティックの創始者である桜沢如一の「魔法のメガネ」に記述があり、私は半信半疑ながら試してみたところ筍のアクは完全に旨みに変わっていて馥郁とした味わいのお出し汁になっていたのです。まさに海と山の出会いもの、陰陽料理だと思います。

その方法は、出し汁に使うので筍はタワシなどでよく洗い、先端を斜めに切り落として縦にも切込みを入れたっぷりの水と共に鍋に入れて昆布も入れます。目安として、筍の大きいサイズ1本に昆布20cmくらいです。強火にかけ沸騰直前でやや弱火で煮て、切込みから竹串を刺し軟らかくなるまで煮ます。

その後、茹で汁が冷めるまで置き、筍の皮をむいて料理に使ってください。茹で汁はもちろん、昆布も料理に使えるので捨てるのは筍の皮だけです。もし、まだ筍のえぐみが残っていたら皮をむいた状態で水に入れておくとアクは抜けていきます。

今回は、その出し汁を使って筍とわかめの含め煮を紹介します。わかめがとろとろになって美味しいですよ。



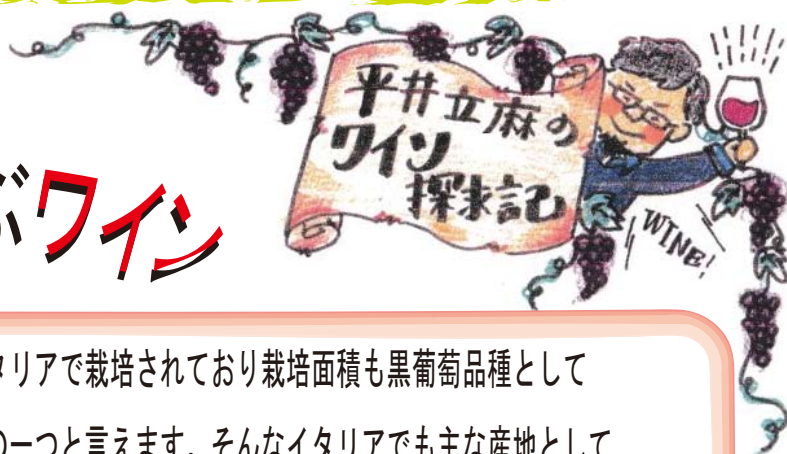
＜筍とわかめの含め煮＞ 2～3人分

材料 筍(可食部)・・・200g 塩蔵わかめ・・・30g  
出し汁(筍茹で汁)・・・2カップ  
酒・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1 醤油・・・大さじ1/2 塩・・・小さじ1/3

## 作り方

- ①筍は別記のように茹で、1cm巾のくし型切りにする。塩蔵わかめは水に浸けて塩抜きし、ひと口大に切る。
- ②鍋に出し汁と調味料を全て入れ、一旦沸かしたら筍を入れて5分ほど煮てからわかめも加えて紙の落とし蓋と鍋の蓋をし、弱火で15分ほど煮含める。
- ③火を止めて冷めるまで置くと味がさらに染み込む。  
\*わかめのとろとろが気になる場合は、最後の方5分ほど煮て冷ますと良いでしょう。  
\*木の芽があればトッピングしてみてもいいですね。  
\*筍の廃棄率は50%を目安にご用意ください。

## 葡萄の品種で選ぶワイン



今回は黒葡萄品種のサンジョベーゼです。主にイタリアで栽培されており栽培面積も黒葡萄品種として最大の面積を誇るイタリアを代表する赤ワイン品種の一つと言えます。そんなイタリアでも主な産地としてトスカーナ州が有名です。有名なキャンティやキャンティクラシコもサンジョベーゼが主な品種となります。テーブルワイン(低価格帯ワイン)や高級なワインから幅広く使われていますので品種の特徴を捉えるのは一概には言えないとは思いますが、味わいの特徴として晩成に耐えうるワインでしたら若い時には酸味と渋みが強く熟成する段階で酸味が和らぎ濃厚で飲み応えの有るワインになると思います。料理に合わせるとしたら牛肉などの肉料理や煮込み系の料理など又はトマト料理との相性も良いとされてます。グルッペではロッカ・ディ・モンテグロッシやリチエネが置いてあり両方ともバイオワインでロゼワインもあります。



左がロッカ・ディ・モンテグロッシ  
右がリチエネ・ロゼート