

ゼンマイ・わらびの
アク抜き方法

沸騰した湯にゼンマイ・わらびを入れ、重曹を入れる（スパゲティを茹でる時の塩くらいの量）。約15秒で火を止め、そのまま一晩置いておく（全体が浸った状態を保つ）。冷たい水に変えてしばらくさらしておく。



【収穫期】4月中旬～5月下旬

【食べ方】酢味噌和え、天ぷら（穂先部）等

わらび

日当たりのよい山地の乾燥したところに群生する。比較的くせが少ない味わいなので、どんな料理にも合う。但し採りたての野生種はアク抜きが必要。

【食べ方】煮物、炒め物、天ぷら、炊込みごはん等

【収穫期】4月中旬～5月下旬



春の散歩も楽しい！

山菜の季節がやって来た！
越後山菜図鑑

春の訪れと共に、雪融けを待ち切れない色々な山菜達が、ツインタワー界隈にたくさん顔を出します。あの独特の苦みや食感は、採りたての野生の山菜ならではの！今年はツインタワーをベース基地にして、ぜひ山菜採りに挑戦してみてください（＾－＾）☆

炊込ご飯！

おひたし！

煮物！

天ぷら！

山ウド



ウドの大本…と言われるように、大きく育つと食用としても、木材としても役に立たなくなるが、若木期はとても美味しい山菜。若木でもそれなりにシッカリしているので、採取には鎌等が必要。採取後は変色が早いので、皮をむいたら水か酢水にさらすといい。精神安定化、新陳代謝の活性化、腎臓の解毒作用にも効果が期待できるとか。

【食べ方】酢味噌和え、天ぷら（穂先部）等

【収穫期】4月中旬～5月下旬

フキノトウ

最も香りの強い山菜の一つ。独特の苦みは好きな人には堪らない、癖になる美味しさ。春の初めの残雪の頃に一斉に顔を出し、初心者でも比較的容易に採れる。（ツインタワー前のグレンデ斜面でも沢山みつけられますよ）肝機能の低下や疲労回復、新陳代謝の促進や細胞の活性化、さらには発癌性物質の抑制など、様々な効能も嬉しい。

【食べ方】天ぷら、フキみそ（生のフキノトウを微塵切りにして味噌に和えるだけ）、胡麻和え等

【収穫期】3月下旬～5月中旬

タラの芽

多少の苦みと、歯ごたえが楽しめる人気の山菜。近年は人口栽培モノが売っているが、やはり野生種は香りが全然違う。鋭いトゲのあるタラの木の先端に芽吹くので、採取には手袋等での防御が必要。細胞の癌化を防いだり、糖の吸収を抑える効能も期待できるとか。比較的山道の脇などの人の往来があるトコロにある場合が多いが、見つけやすいために、先行者に採取されている場合が多い。

【食べ方】天ぷら、煮物等

【収穫期】4月下旬～5月下旬

こごみ

水はけの良い、湿ったところに群生する。山道の道端や崖下などにある場合が多く、比較的採取しやすい。但し成長が非常に早いので、同じ場所での採取はほんの短い間に限られる。アクが無いため比較的調理もしやすい。

【食べ方】和え物、煮物等、天ぷら、炊込みごはん等

【収穫期】4月中旬～6月上旬



こごみ



木の芽（アケビ新芽）

越後では木の芽と言ったらアケビの新芽を指すのだそう。山菜としてはあまりポピュラーでは無いが、このエリアでは大人気なのだとか。適度な塩水で数分茹でた後に流水でさらし（さらす時間の長さにより苦みを調整できる）、お好みの味付けで食べる。このエリアでは生卵を醤油でといったタレをつけて、ご飯にのせて食べるのだとか。

【食べ方】おひたし等

【収穫期】4月中旬～5月下旬



コシアブラ

成木は20mの大本になるが、毎年春に一斉に芽吹く穂先は絶品で、山菜の女王とも呼ばれるほど。独特の苦みは天ぷらにすると最適な苦みとなり、蕎麦のお供に最適な山菜となる。見かけは大木でも意外に弱いので、よじ登って採取するのは危険。

【食べ方】天ぷら等

【収穫期】4月中旬～5月下旬



コシアブラ