

# おいしい村暮らし 第 1 回「わさびの花」編

こんにちははるこです。小菅村に住み始めて早 10 年以上が経ちました(早すぎる)。ところでみなさんわさびの花って食べた事ある？すごくおいしいので紹介します！



収穫は??  
手でぼきぼき折りながら収穫します。ハサミも鎌も使いません。軟らかいので根元から折ることができます。



わさび田に咲くわさびの花です。4 月上旬から、約 3 週間ほど咲きますが、旬の時期はとても短い。▶



わさびなのに生だと全然辛くないよ！

◀ 収穫したもの。瑞々しくておいしそう。生でも食べられますが、青臭さもあるのでお勧めしません。





わさびの花は湯がくと辛みが抜けてしまうので、ザルの上から熱湯を掛けて火を通します。湯をかけたわさびの花。ちょっとしんなりしてる。 ▶



粗熱がとれたら軽く絞って一口大に切りま  
す。その後、だしつゆ・甘酢・昆布茶など  
の好きな味付けをして密閉できる容器(タ  
ッパーやジッパー付き袋など)に入れて味  
をなじませます。

作りたてはぜんぜん辛くない、青菜のお浸  
しのような味がします。味付け前にかつお  
節とお醤油で食べてももちろん美味しい！



ここが  
ポイント

作りたては辛くないのに、一晩付けるとぴり  
り！涙が出るくらい辛くなります。不思議～。

そのままでも酒の肴やご飯のお供に頂けますが、応用編として甘酢漬けのわさびの花と白ごま(たっぷり)を酢飯に混ぜて、稲荷寿司にするのがおすすめです！ああ、今すぐ食べたい…！  
そうそう、もうわさびの花の季節は終わったので食べてみたい方はまた来年～。そういえば  
わさびの茎もぬか漬けにすると美味しいって教えてもらったよ！こんどやってみよー。