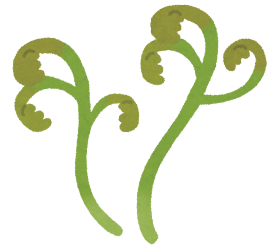


わらびのアク抜き

(重曹を使って)



用意するもの

わらび (500g の場合)

水 約 1ℓ (わらびの倍の量)、重曹 (水 1ℓ に対し小さじ 1 程度)

わらびが横に入るくらいの鍋

注意：アルミ鍋は痛む可能性があります。

●アクの抜き方

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら重曹を入れる。注意：重曹を入れすぎないように
- ③ 火を止め、粗熱をとる。
- ④ ③にわらびを入れる。 わらびは全体が湯につかるように。
※わらびが浮き上がる場合は、落とし蓋で押さえます。
- ⑤ そのまま半日程おく。
- ⑥ わらびがお好みの柔らかさになったら出来上がり。
鍋から取り出し、流水で水洗いをする。わらびの穂先を取り、固い根元は 1cm くらい切って、お好みの方法でお召し上がりください。

✦ポイント✦

⑤で、できれば 1 時間おきに、わらびの柔らかさを確認すると失敗しません。少し固めかなと思うくらいが良い。時間が経つと固くなりますので、生わらびはできるだけ早くアク抜き処理をしてください。

保存方法

わらびを水に浸した状態で冷蔵庫へ入れ、毎日水を取り換えれば 1 週間ほど保存できます。

ただし徐々に風味や食感が落ちますので、お早目にお召し上がりください。