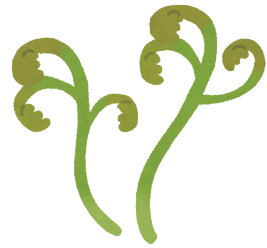


わらびのアク抜き

(木灰を使って)



用意するもの

わらび 200g ~ 250g

水 1ℓ、木灰 (水 1ℓ に対し小さじ 1 程度)

わらびが横に入るくらいの容器

(プラスチックのボウルやタッパー、角バットなど)

注意：アルミなど金属の容器は痛む可能性があります。

●アクの抜き方

- ① 湯を沸かす。
- ② 容器にわらびを並べ、まんべんなく木灰をまぶす。
- ③ ②に、わらび全体が浸るくらい熱湯をかけ、容器にフタをし (密封しなくても OK)、半日程おく。

注意：発泡スチロール容器の場合は、フタで密封するとわらびが余熱で煮えてしまうので、フタをずらしてください。

- ④ 水が黒くなりますので流水で水洗いする。
わらびの穂先をとり、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✦

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。