

ワラビのアク抜き

材 料

ワラビ

もくぼい
木灰 (ないときは重曹)

熱湯

木灰を使うのが
一番おいしくできます。



作り方

- 1 つんできたワラビを小さく結わいてなべなどに並べる。
- 2 並べたワラビの上に布や目の細かいざるを置き、その上もくぼいに木灰をかける。
こうしておくと、あとでワラビを洗うのが楽になる。
- 3 そこへ熱湯をたっぷりかけて一晩おく。
時間は朝なら夕方、夕方なら翌朝にはアクが抜ける。
- 4 よく洗って木灰もくぼいを落し(写真1)、さっとゆでる(写真2)。

アクを抜いたら、おひたし、酢の物(酢としょうゆを合わせて沸かし、かける。漬け物代わりになり、保存もきく。)、煮付け(小女子、油揚げなどと一緒に。しょっぱくしても甘くしてもおいしい)等に。

