

# わらびのアク抜き&料理方法

アク抜きしたわらびを細かく刻んで叩くだけなので、とっても簡単。  
今回は、失敗が少ないアク抜き方法をメインにお教えします

## ◆ 用意するもの

- ◇わらび 今回の料理の主役です
- ◇木灰 「わらび」に同封されています
- ◇大き目の鍋 「わらび」がひたる大きさのもので、たらいやフライパンでもいいです  
(今回の料理ではたらいを使用しました)
- ◇ふた 落とし蓋にします。  
(ふたがない場合はアルミホイルを使用します)
- ◇お湯 熱湯にしてください。

## ◆ 手 順



1. 「わらび」をならべ一掴み程度の『木灰』をふりかけます



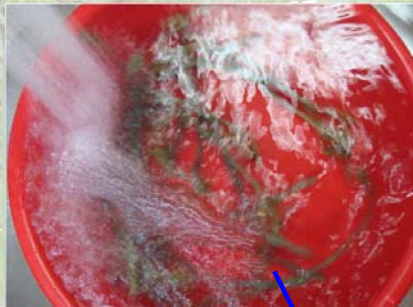
2. 熱湯を「わらび」が全部浸るまで注ぎます。



3. ふたをして一晩放置します。  
ふたをする理由は、「わらび」が浮いてこないようにしているのと、保温のためなのでアルミホイルでも代用できます。



4. 一晩で『アク』が抜け水は黒くなります。



5. 「アク」が抜けているのか確認します  
確認方法は、「わらび」を1本取り出し水洗いをし、下の方を噛んでみます。

※「アク」が抜けきっていないと苦いです

「アク」が抜けていたら、残りのわらびをよく水洗いします。

(アクが抜けきっていない場合、水洗いしたあと水の中にもう一晩放置します)



6. 先の部分を取り除き、包丁の背などでたたきます。

たたく前にみじん切りにしてからたたくと作業が楽です

たたき加減により食感が大きく変わり、たたくことにより、「とろとろ感」が出ます。お好みに調整してください。



7. あとは、『しょうゆとかつお節』をかけたり、少量の味噌と混ぜてたりします。

めんつゆや三杯酢などと混ぜ合わせてもおいしく食べることができます。

※この『あく抜き』の方法は『失敗が少ない』といった利点があります。

(ゆでる場合、ゆで加減が難しいです)

#### ◆あく抜き後の保存方法

あく抜きしたわらびは、使いやすい長さに切って小分けにし、ペーパータオルなどでわらびの水気を切って、冷凍すると水っぽくならず保存できます。