

「ぜんまいの戻し方」

制作・協力：
高椋コミュニティセンター

協力：
たけだや加工部
ちくちくほんほん



◆ぜんまいの戻し方（協力:たけだや加工部 山本さん）



① 戻す前のぜんまい



② ぜんまいを約40℃（冬は約70℃）のお湯に約2時間つけます。
お湯はたっぷりと。また、お湯が熱すぎるとぜんまいが裂けてしまうので注意。



③ 5〜6回ほどお湯を変えてアクを抜き、そのたびにぜんまいを洗います。
ぜんまいが傷つかないように、やさしく洗うのがコツ。



時間が経つにつれて、平べったかった
ぜんまいが、丸く元に戻ってきます。



④ ぜんまいを洗い終わったら、先ほどより少しぬるめのお湯を入れ蓋を
します。夏なら1日半おきます。



ふっくらと、シワが伸びきらない
程度に戻ったら完成です。

もうひと手間 かけましょう



ぜんまいが戻ったら10本を1組にしてまとめます。
みんなに同じ数のぜんまいが入るように工夫されています。



①



②

- ① 根元を揃え、長さを調節します。
- ② 10本のうち1本のぜんまいを使い、クルッとゆるくひと結びします。



完成！

竹田地区ならではの食材 みどり干しぜんまい

竹田の山に自生するぜんまいを機械乾燥したもので、無農薬、保存料等を一切使用していない安心食材です。



(みどり干しぜんまいができるまで)

竹田山菜生産組合が、標高約700~800mの山場を開拓し、少しずつ栽培を拡大しています。

5月に入ると、谷間にはまだ多くの残雪がある中を組合員で収穫します。収穫するのは女ぜんまいのみです。場所によっては非常に危険な所もあります。

収穫したものは加工場へ運び、計量、湯がき、水切り、乾燥の順に加工を行います。特に湯がきでは、ゆでる温度と時間が品質に関わるので、温度管理は慎重に行われます。

(みどり干しぜんまいの特徴)

新鮮なぜんまいを専用の機械で丹念にもみながら干し上げます。

横もみが充分なので柔らかく、歯触りがよく、形くずれもなく、生のままの姿に戻ります。ていねいに処理してあるので、根元までやわらかいです。

お湯で戻すと量は8倍に増え、色は黒色から美しい自然の緑色に戻ります。

戻したぜんまいは色合いも良く、煮物や白和え、炒め物、天ぷらなどさまざまな料理に合います。

販売先は、水車メロディーパークたけだや・たけくらべ温泉・一筆啓上茶屋など。売り切れの場合があるので、電話で確かめてからお買い求めください。