

## やまうどが告げる春の訪れ

やまうど（ウコギ科タラノキ属 多年草）

『ウド』は山の雪解けとともに春を告げる竹之高地の代表的な山菜です。天然物は春先の南向き急斜面の雪消えの早いところから出初めます。先人が移植したのか、割と平らなところにも生えています。竹之高地では畑に種を播き2-3年後から収穫ができるのであちこちで栽培しています。この栽培ものは天然モノと味はほとんど変わりません。収穫時期をずらせるので、長期間若く新鮮なウドを楽しめます。

夏になると背丈が2m以上にも成長するので「ウドの大木」と言って、あまり良くないたとえに使われます。しかしこのウドを使った料理は実にバラエティに富み、人によって千差万別です。

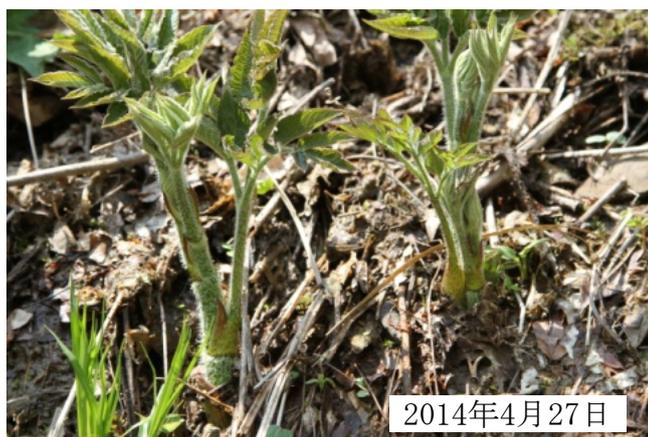
山で育った子どもならウドの料理が「おふくろの味」になるかも知れない。

雪崩れや崖崩れがあった場所に生えるウドが最高である。ふかふかの崩れた土にウドの根が深く入って、手で土を掻き出すとスラリと伸びた真っ白いウドの幹（茎）が恥ずかしそうに白日のもとに晒され出てきます。これを鎌で根元からザクリと切り取ります。

葉が1-2枚少し開いて、太さ2cm、丈が30cm程度のものが一番美味しくいただけます。茎が細いものや、茎がつるつるのもの、丈が小さく葉が大きく開いたものは美味しくないので採らない方が良いでしょう。小さいものは少し土をどけて根の近くで鎌を入れて切り取ります。この時土は必ず戻し、ウドの根を埋めてください。ウドの根は直径30cm以上丸く大きなものですので、収穫時に少しぐらいなら傷をつけても構いません。1株から3本から10本の芽が出ますので2本以上は来年のために残してください。1株から1-2本しか出ていないものは採らないでください。



2016年4月26日



2014年4月27日

急斜面に自生しているウド



2009年5月5日

畑に植え付けたウド

40年ほど前の話、竹之高地の青年団の活動の一つに『ウドを採って殿町に行こう』という行事があった。10人の山の青年が朝からそれぞれが思う山に入り、昼前までに1人あたり15kgのウドを採ってきて農協に出荷すると、程よい金額になり、このお金で長岡・殿町に繰り出して行きました。行き帰りのタクシー代を含めて一晩の飲食代ができたのでした。

残念ながら現在ではウドを含めた山菜は減少し、当時ほど取れなくなっています。山を世話する人が減り、環境が変化したため、山菜が育たなくなったのです。来年のために一株あたり3~5割を残さなければいけないのに・・・また、竹之高地関係者以外の人達が次から次へと来ては、根こそぎ山菜を取っていきます。山菜は畑の野菜と違い多年草です。一度なくなれば収穫できるようになるまで5年以上かかります。

## 山うどのレシピ



●にしんとウドの煮物

### ●茎を生で短冊切りで辛子酢味噌和え

新鮮なウドで根に近く白い部分を皮を剥き、薄く短冊切りにして、水でさらしてから、ザルに入れて2～3時間水切りを行うと、1枚1枚が跳ね上がり見た目も楽しめる。辛子酢味噌と合わせていただく。山うどの料理ではこれが一番旨いと思っている。(最高♪ 私だけか?)



### ●葉と先端の天ぷら

葉と先端部分を洗って水分をとり、水に溶いた天ぷら粉をつけて揚げげます。先端部の天ぷらはタラの芽とは違い、少々苦味があり、これが山菜だと思えます。

葉は火を強く(天ぷら油の温度を高く)して、衣を少なめにすると「パリッ」と揚がります。

### ●茎の味噌漬

茎の皮を剥いて茹でてウドを味噌漬にすると、ほのかな香りと苦味があり、ご飯のお供になります。

山うどは全てを利用できる美味しい山菜です。山菜特有のアク抜きも必要がなく、独特の香りと手軽に調理できるのが理由でしょう。

葉は味噌汁や、天ぷらで、茎は味噌汁、煮物、揚げ物などで・・・美味しい山菜です。

うどは特有の香りとほのかな苦味、そしてシャキッとした歯触りが持ち味の山菜です。市販品とはひと味もふた味も違う、豪雪地竹之高地産「ウド」の香りと歯ごたえをお楽しみください!

●食べ方はいろいろあるが、先ず採りたてのウドの土を山の雪解けの冷たい沢水で洗ってそのままほおぼる。全身の血の濁りが途端に消える筈である。



### ●茎の皮を剥いて茹でてマヨネーズかけ

鍋に少量の塩を入れてお湯を沸かして、皮をむいたウドを入れ、5分～10分くらい茹でる。途中で試食して柔らかくなったら火を止め、ザルに入れて湯を切り、水にさらす。水を切り、常温で冷やし、保存袋に入れて冷蔵庫で冷やします。よく冷えたらマヨネーズで食べると、柔らかく、アクがなく美味しくいただけます。

### ●皮はきんぴら

枝葉を切り落とし、先端の皮に包丁を入れて指で押さえて下に引くと皮が良くむける。うどの皮を厚めにむき、酢水にさらします(酢水に浸ければアクが抜けますが、そのままならうどの香りがブワ〜と広がりますお好みで・・・)。この皮を細切りにして火が通りやすいので手早く出来ませす。ニンジンを入れることもあります。ウドだけで十分に美味しい。

ゴマ油を熱したフライパンでウドと鷹の爪を炒め(中火で2～3分)、酒・砂糖・醤油の順に加える。汁が煮詰まって照りが出れば出来上がりです。