

あく抜き方法

1. わらび2kgに対して4ℓのお湯を準備します。
2. 沸騰したお湯に重曹（タンサン）50gを入れます。
3. 別の容器にわらびを並べておきます。
4. 重曹を入れたお湯をわらびの上からかけます。
5. へらの様な物を使用し、わらびを上下にやさしく返します。わらびが鮮やかな色になるまで数回繰り返し返してください。
6. お湯が冷めたら、わらびが浮き上がらない様にビニール袋等で吸い付かせる様に蓋をしておきます。
7. 翌日、重曹水の中に入っているわらびを、沸騰したお湯の中に30秒入れてから冷水に入れると1週間程度、色が変わらず保存できます。

塩漬方法（6ヶ月～1年）

生わらびの量に対して、30～40%の量の塩に漬けます。2ヶ月くらいするとあくのため、わらびが黒ずんでくるので、いったんわらびを取り出し桶を洗い、また塩を足しながら桶に並べます。（塩は多ければ多いほど良いです。）

【わらびの塩漬けの戻し方】

1. 塩漬けわらび1kgに対し、水2.5～3ℓを用意します。
2. 塩漬けわらびはサッと水で洗っておき、用意した水に入れて火をかけます。
3. 水温が30～40分かけて75℃に上がるように加熱し、冷めるまでそのまま置きます。流水にさらし、塩加減をみてから調理します。

注：塩分を全てとるのではなく、他の調味料と調和するくらいに塩分を残す。

乾燥方法（6ヶ月～1年）

生わらびを沸騰したお湯に入れ、上下やさしく返します。沸騰する前に火を止め、わらびを取り出し水で冷めます。

むしろやござに並べて天日で乾燥させます。初めは手をかけず、やや乾燥してきたら手で何度もよくもみ、水分がなくなるまで乾燥させ仕上げます。

【わらび干しの戻し方】

1. 干したわらびを水洗いし、大きめの鍋にたっぷり水を入れ1/3位の量の干したわらびを入れ火にかける。
2. お湯が熱くなるまで数回かきまぜ、沸騰したら弱火にし10分くらい茹でて火を止める。
3. 茶色になった茹で汁を捨てもみ洗いし、もう一度たっぷりの湯で沸騰するまで茹でて火を止め、冷めるまでつけ置きする。
4. 完全にわらびがもどるまで繰り返し鍋を火にかけ、沸騰直前まで熱くし、つけ置きする。ふっくら完全に戻ってから調理してください。

わらびには、いろいろな食べ方や保存方法があります。詳しくは、各わらび園でよく聞いてみて下さい！



山形県小国町への交通アクセス



自動車

東京	東北自動車道 〈約300km〉	福島飯坂IC R13 〈約40km〉	米沢 R287 〈約20km〉	今泉 R113 〈約40km〉	小国
東京	関越・北陸自動車道 〈約340km〉	新潟中央JCT・IC	日本海東北自動車道 〈約50km〉	荒川胎内IC R113 〈約40km〉	小国
仙台	東北自動車道 〈約15km〉	村田JCT	山形自動車道 〈約35km〉	山形蔵王IC R13 〈約70km〉	小国
				南陽 R113 〈約50km〉	小国

総合案内

山形県小国町観光協会

〒999-1355 山形県西置賜郡小国町大字西23番地
TEL:0238-62-5130
受付時間:平日8:30～17:00
URL <https://www.ogunikankou.jp/warabi/>

