

【ルバーブ】

寒冷地の野菜で、5～6月頃に葉柄部分を収穫する。酸味とえぐみが強く、独特の香りが特徴。薬効成分が高く、食物繊維やビタミンが豊富で健康や美容への効果・効能が注目され、人気上昇中。

葉柄には酸味の強い汁がたっぷり含まれ、この酸味が肉を食べたあとの口直しになり消化も助けるため、肉食を主とする欧米ではきわめて一般的な野菜。

寒冷地に育つ植物で、1920年代に長野県の野尻湖や軽井沢で宣教師が紹介し栽培され始めた。旬の時期は5月～6月だが、露地栽培なら梅雨の時期から初秋まで採取することができる。多数の巨大な葉が根生し、葉柄は30～80cmと長く、葉は葉脈に沿って波打つ。葉にはシュウ酸が多いため食用には適さない。葉柄の赤い色味には抗酸化作用を持つアントシニンが含まれ、老化防止、動脈硬化の予防になる。また血液循環や視力の改善、疲れ目の防止にも。



【保存法】 空気に触れないこと、乾燥させないことがポイント。適当な長さに揃え、ぬれ新聞で包みポリ袋に入れて密封。冷凍保存をする場合は洗ってから小口に切ってポリ袋に。



軽井沢・借宿「ビオトープKBS」
Karuzawa Kariyado Biotope Station

軽井沢の西地区・借宿を中心に、生き物たちの命を育むためのビオトープを作っている、地域の住民グループ。浅間山麓に広がる自然の中で、当地に保存されていた貴重種を始め、生息する生き物を増やし続けている。
HP : <http://biotopekbs.sakura.ne.jp/>

【ジャム】の活用術



【ドレッシング】 ジャムと同量のオリーブ油に塩少々を入れ攪拌する。



【豚の角煮】 調味料にジャムを加えて煮る。盛りつけにもジャムを添える。



【ルバーブのジャム】ジンジャー入り

▼ルバーブの茎 500g に対して、砂糖 200～250g (40～50%) と生姜のすりおろし 25g を用意する。
▼きれいに洗って1～2cm幅にカット。このとき、根元の赤い部分と、先端の緑色の部分とを切り分けて作ると、緑、茶、赤の3色のジャムが出来る。鍋にルバーブと砂糖を入れ、数時間置いて水が上がるのを待つ。鍋を火にかけて、アクを救いながら煮て、とろりしたら生姜を入れる。
▼熱いうちに熱湯消毒した保存瓶に。長期保存の場合は冷凍庫で。



【デザート】ヨーグルトやアイスクリームに挟んで。紅茶に入れても美味。

▼【行者ニンニク/ルバーブ】など、お問い合わせ・ご注文

〒389-0115 長野県北佐久郡軽井沢町追分 1092 信濃追分駅舎内
ビオトープKBS事務局
TEL & FAX : 0267-46-2336

【しょうゆ漬け】の活用術



【冷ややっこ】 または **【焼きお揚げ】**、焼き魚や生野菜にかけても。



【卵かけご飯】、おかゆやチャーハン、そうめんや冷麦のつけ汁にも。



【行者ニンニクのしょうゆ漬け】

▼行者ニンニクはよく洗ってから、好みの大きさにカットする。そのまま、しょう油に漬けてこんでもよいが、食べやすくするにはたっぷりの熱湯にさっとくぐらせて火を通し、すぐに冷水にとって色鮮やかに冷やしてから、水気をしっかり切り醤油にからませる。熱湯消毒した瓶に入れ、しょう油を瓶の口まで足す。
▼漬けてから3日ほどで生っぽさがとれ、食べごろに。

食べ物のチカラを“めぐる”【行者ニンニク】

春の山菜の中でも、特に貴重な一品。ニンニクよりもアリシンが豊富で精力が付き、疲労回復に効果があると珍重されている。血液の流れを促し、視力の衰えを抑制するチカラも。
文・構成・『めづるくらし』研究会 編集部



【保存法】 ぬれ新聞紙に並べて巻き込み、冷蔵庫に立てて入れる。洗ってから小口に切り、ポリ袋に詰めて冷凍保存も。長期保存にはしょうゆ漬けがベスト。



寒さに強く暑さに弱いので、寒冷な地方の深山に自生する。山にこもって修行した行者が食べたのが名前の由来とか。北海道では「アイヌねぎ」ともいう。群生しているが、採り過ぎると絶えてしまうので、乱獲は禁物。寒冷地なら畑で栽培することも十分可能。株分けで増やせる。但し、生育速度が遅く、5年以上の株にならないと収穫が難しい。それだけに希少価値が高い。

春に若い芽や葉を摘む。初夏に伸びる花茎はつぼみのうちに摘み、鱗茎は秋と初春に採取する。葉は細長い楕円形で、20～30cmの長さになり、幅は5cm、基部は巻いて葉鞘となる。ニンニクとニラを合わせたような強い香りが特徴。