

サンサイ 山菜

参考文献

内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏, 株式会社メディアファクトリー
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 板木利隆(監修)(2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

うど ウコギ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	少									多		
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
群馬												
埼玉												
東京												

山うど

本来は自生しているものを指すが店頭で見かけるものの多くは軟白うどに日光を当てて緑化させたもの。軟白うどに比べ皮が厚くて長さが短く歯ごたえがあり独特の香りがある。



軟白うど

「室」と呼ばれる地下の部屋で光を極力当てずに軟白栽培したもの。山うどに比べて色が白くて肉質がやわらかくアクが少ない。



東京うど

江戸時代から続く伝統野菜。栽培技術の改良や優良品種の選択を行ってきた。武蔵野市吉祥寺で栽培が始まったとされている。

○うどの選び方と保存方法

選び方	穂先が開いておらず、茎が白くて太く、まっすぐなもの。産毛が全体に密に付いており、痛いくらい張っているものが新鮮。	
下処理	食べやすい大きさに切った後、酢水にさらす	
保存	生	光に当たらないように新聞紙に包み冷暗所で保存
	冷凍	下処理後ラップで包みフリーザーバッグに入れて保存

○うどの部位と食べ方

①穂先

香り・苦味ともに際立つ
適した料理：天ぷら・味噌汁

②茎

上の方は皮が薄く苦味がある
下の方は淡白で甘め
適した料理：
（上）酢の物・炒め物
（下）サラダ・酢の物・煮物

③脇の茎

皮は薄いですが苦味やアクは強め
適した料理：
炒め物・味噌汁

④皮

うどの風味が詰まった部分
適した料理：きんぴら



○山菜とは

一般的に山野に自生する植物のうち、食用になるものを「山菜」畑につくって副食物にする植物のことを「野菜」と呼ばれている。春のイメージが強いが、春夏秋冬それぞれに旬の山菜がある。山菜の苦味や渋味が強い理由は、芽吹いた若芽を虫や鳥などに食べられないよう防御するためとされている。昔は飢饉から命を救う「かてももの」として、長期保存できるように塩漬けや乾物としても利用していた。

サンサイ 山菜

たらの芽 ウコギ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少							多
青森				少	少							
岩手	少	少	少	少	少							
山形	少	少	少	少								多
福島	少	少	少	少								
群馬	少	少	少	少	少							

タラというウコギ科の樹木の茎の先端に生えた一番芽（若芽）。天然物もあるが多くは栽培物。「春の山菜の王様」といわれるほど風味が良い。適度なほろ苦さと甘味からくるコクと香りが特徴。適した料理：一番のおすすめは天ぷら。さっと茹でておひたしや和え物、ホイル焼きなど。



○たらの芽の選び方と保存方法

選び方	とげがピンと張っており、芽の先が少し開きふっくらしているもの。鮮やかな黄緑～緑色でずんぐりと太いもの。	
下処理	根本がかたい部分・はかまを取り除く	
保存	生	キッチンペーパーで包みポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存。ほろ苦さと香りが失われやすいため早めに食べる。
	冷凍	下処理後ラップで包みフリーザーバッグに入れて保存

ふきのとう キク科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少	少	少	少	少							多
青森			少	少	少							
岩手	少	少	少	少	少							多
山形	少	少	少	少	少							
群馬	少	少	少	少	少							

ふきの花の蕾のことで、ふきの根茎から葉が出てくる前に、地面から顔を出す。野性味のある香りやほろ苦い風味が特徴で早春の味として珍重される。蕾が開く前の状態のほうが食味が良いため鮮度が重要。適した料理：天ぷら、ふき味噌、佃煮、炒めもの、和え物など



○ふきのとうの選び方と保存方法

選び方	葉が開いておらず、蕾が閉じているもの。緑色が鮮やかでツヤとハリがあるもの。	
下処理	アク・苦味軽減のため塩もしくは重曹を加えた熱湯で茹でて水にさらす（揚げ物の際は下茹で不要）	
保存	生	湿らせたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存。香りが失われやすいため早めに食べる。
	冷凍	下茹でしたものをポリ袋に入れて保存

サンサイ 山菜

わらび ワラビ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
山形												
群馬												
長野												
福岡												
熊本												

山菜として食しているのは春先に出る若芽。
くせのない香りと独特なぬめりがあり人気が高い。
地下茎からとれるでんぷんはわらび粉として用いる。
発がん性物質を含み、風味が落ちやすいため
早めに下処理を行うと良い。

適した料理：おひたし、和え物、煮物、炒めものなど



○わらびの選び方と保存方法

選び方	軸がポキンと折れるくらいピンとしているもの。香りが強く、先が開いておらず表面がさらっとしているもの。
下処理	先の孢子の部分を取り除きアク抜きのため熱湯に重曹や灰を入れた鍋に入れて落とし蓋をして一晩置いた後、半日程水にさらす
保存	生 風を避け、冷蔵庫野菜室で保存。下処理したものは水に浸したまま冷蔵庫で保存。 毎日水を変えれば1週間程保存可能。
	冷凍 水を切ってラップで包みフリーザーバッグに入れて保存

こごみ オシダ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
秋田												

葉が開くとソテツに似ていることから
「クサソテツ」と名付けられた。
現在呼ばれることが多い「こごみ」は別名。
アク抜きは不要でクセがなく
軽いぬめりと甘味がある。
茹でた際のきれいな鮮緑色、歯ごたえ
香りの良さが特徴。
北海道から九州まで、広い範囲で
自生しているが栽培物も増えている。
適した料理：和え物、おひたし
天ぷら炒めものなど



○こごみの選び方と保存方法

選び方	茎が太く、葉がしっかりと巻かれているもの
下処理	茎のかたいところを取り、水でよく洗う。 少量の塩を入れたお湯でサッと茹でる。 水気を切ったら、茎の筋を剥く。 ※茎についている小さい葉は食用可能
保存	生 新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍 下処理後水気を切りフリーザーバッグに入れて保存

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。

サンサイ 山菜

うるい ユリ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
岩手												
山形												

オオバギボウシというユリ科の植物の葉が開く前の若い葉。クセ・アクはなくほろ苦さと葱に似たぬめりをもつ。シャキシャキとした食感とさわやかな口当たりが特徴。栽培物は籾殻や土寄せをして軟白栽培する。葉柄の乾物を「山干瓢」といい、戻して煮物などに利用する。
適した料理：サラダ、おひたし、和え物、天ぷら、煮物など



○うるいの選び方と保存方法

選び方	茎色が白く、ふっくらしたもの。葉先がみずみずしいもの。	
下処理	アクは少ないので、はかまを取り除きサッと洗い水気を切ってそのまま使用する	
保存	生	新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	かために茹でて水気を切りフリーザーバッグに入れて保存

しゅくらい つぼみな 祝蕾（蕾菜） アブラナ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
福岡												
熊本												

福岡が「博多蕾菜」として商標登録している。名前通り花の蕾に似た形をしている。大型からし菜の一種で、集合したわき芽の部分を収穫する。シャッキとした歯ごたえのある食感が特徴。生で食べるとさわやかな香りとピリッとした辛さをもつ。加熱しても甘味の中に辛味と独特の食感が残る。
適した料理：おひたし、和え物、炒め物など



○つぼみ菜の選び方と保存方法

選び方	葉が鮮やかな緑色でツヤがあるもの。根本の切り口が白いもの。	
下処理	アクは少ないので不要	
保存	生	ポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	食べやすい大きさに切り、かために茹でて水気を切りフリーザーバッグに入れて保存

サンサイ 山菜

行者にんにく ユリ科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
青森												
岩手												
秋田												

アイヌの人々が食べていたため「アイヌ葱」、「蝦夷葱^{えぞねぎ}」ともいう。葱類の中では葉の幅が広い。にんにく、にらに似た強い香りが特徴。辛味があり、アクは少ない。大量に生食すると胃が炎症を起こすため注意が必要。

適した料理：天ぷら、和え物、おひたしなど



写真A Cより

山椒の実 ミカン科

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
岩手												
熊本												

薬味として用いられることが多い。若い葉（木の芽）から果実まで利用可能。青い実はかたくなる前にさっと茹でてから煮物や佃煮、しょうゆ漬けなどにする。熟して実が赤い口を開き中から黒い種子が出た頃には赤い果皮をひいて粉山椒として利用する。



○山椒の実の選び方と保存方法

選び方	実が若く未熟なもの。 濃い緑色でやわらかく香りが強いもの。
下処理	枝から外し、つまむと潰れるくらいまで下茹でしアクがなくなるまで水にさらす
保存	生 濡らしたキッチンペーパーで包み フリーザーバッグに入れて冷蔵庫で保存
	冷凍 下処理後水気を切り、ラップで包み フリーザーバッグに入れて保存

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。