

里山の雪が消え始めれば、あっという間に山菜の季節のスタートです。

キャレル

CARREL

3

2025 Vol.371

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

| 巻頭特集 |

山菜案内

シーズン先取りの

春の到来は
すぐそこ♪



| 特集 |

この春から始めたい

大人の習い事

| インタビュー | CARREL FOCUS

永島 鼓山さん

永島流新潟樽砧伝承会 会長 二代目

春の到来は
すぐそこに

巻頭特集

シーズン先取りの山菜案内

二十四節気も立春から雨水へと変わり、少しずつ寒さも和らいできました。春の兆しを感じられるようになってくると、いよいよ春の味覚への期待感が高まってきますよね。3月に入ると早い地域では、雪の下からフキノトウがちらほらと顔を出し始めます。春の食の楽しみといえば、やっぱり山菜。まだ少し早ですが、シーズンが始まればもうあつという間。本格的な季節の到来が待ち遠しい、山菜のあれこれについてご案内します。



「春の皿には苦味を盛れ」と
言われる通り、
山菜はまさに
春を感じる食べ物です

多くの野菜が失った季節感と自然の滋味を味わえるのが山菜の醍醐味

今では多くの野菜や果物が温室で一年中栽培されるようになり、季節を感じさせる野菜も少なくなってきました。また、ニンジンやセロリ、ピーマンなど昔は子どもが嫌がったくせのある野菜も、消費者のニーズに合わせて苦みを少なく、甘くマイルドな味のものに品種改良されてきました。

一方で山菜は、昔の姿のまま里山に芽吹き、その時季でしか味わえないものも多く、依然として季節感のある食べ物です。今どきの野菜にはない独特の苦みや香り、歯応えがあり、それが山菜の魅力だと思えます。

江戸時代に『養生訓』を著した本草学者(薬学博士)・貝原益軒の格言に「春は苦味」という言葉があります。冬の間、家にこもりがちになり鈍った体を目覚めさせるには、「苦み」のある食べ物がいということ。

つまり、体にたまった毒を抜いて、春からの農作業を頑張るためには「山菜を食えなさい」という教えです。

実際のところ、山菜には抗酸化作用があるポリフェノールなどが多く含まれていますが、それが苦みの成分でもあり、体内の老廃物や活性酸素の除去に効果があるといわれています。「春の皿には苦味を盛れ」と昔から伝えてきた先人の知恵には感心ですね。

「苦み」のおいしさが分かるのは重ねてきた人生経験の証し

大人になってから山菜のおいしさに気付いたという人も多くはないでしょうか。苦みというのはいさでもあるのですが、基本的に子ども頃は酸っぱいものや苦いものは受け付けないようになっていて、傷んだものや毒のある食物から身を守るため。

年齢を重ねると、苦みでも食べられるものの区別ができるようになり、かつ苦みをおいしいと認識できるようになります。山菜のおいしさは大人の楽しみだともいえます。子どもは食べなくても平気なので、「好き嫌いなさ」と言って無理やり食べさせる必要はありません。

苦みの少ない山菜もあります。クサソテツ(ゴゴ)はほとんど苦くないですし、ギョウジャニンニクなどユリ科のものも基本的に苦味が少ない。ワラビもきちんとあくを抜けば苦みはなくなります。例えばゴゴメと牛肉の炒め物や、辛子明太子マヨネーズかけなど、苦みの少ない山菜を現代風の食材や調味料で合わせれば、子どもたちにも喜んで食べてもらえらると思います。

また、フキノトウとフキ、ワラビのように、生のままでは天然の毒素があるものもありますので、山菜を食べる際には、しっかりとあく抜きをしたり、熱を通したりするように心掛けてください。

長いシーズンで多彩な山菜を楽しめるのは雪国・新潟ならではの

雪国のメリットとしては長い期間でいろいろな山菜を楽しめるということ。雪のない地域では気温が上がると、山の手前も奥もいろいろな山菜が一気に出てきて、採取できないうちに時季が終わってしまいます。一方、雪の多い地域は、山の下の方から雪解けに合わせて徐々に山菜が出てくるため、長い期間での採取が可能になります。

さらに、山菜は新芽のうちは苦みが少ないけれど、段々と苦みを増していきます。

これは昆虫に食べられないようにする生き残り戦略だといわれています。雪国では、虫が出てくる時季が遅くなるため、春のシーズンにおいしい状態の山菜を採取することができるとのこと。

そのような理由で、県内ではとても多彩な春の山菜を楽しむことができます。タラの芽、ウド、コシアブラ、ゴゴメ、そしてワラビ、ゼンマイなどは、新潟県のみならず全国共通で人気の山菜ですね。

一方で、ミツバアケビの新芽を「木の芽」と呼んで好んで食べるのは新潟ならではの。よその地域ではあまり食べられていないのですよ。全国的には「木の芽」といったら普通は「サンショウの芽」のことを指します。また関東に多い五葉アケビは苦みが強すぎておいしくない。新潟の雪が多い地域の「木の芽」は太くておいしですね。茶葉のようなほろ苦さとアツアツした歯応えがあり、卵黄をのせて「果ごもり」にしていただくとおいしいですよ。



松本則行さん

【まつもとのおりゆき】
1957年新潟県生まれ。新潟県森林研究所に30年以上勤務。在職中は山菜やキノコなどの特用林産物担当として研究に従事。日本特用林産物振興会の「山菜アドバイザー」の講師なども務めている。著書に『山菜・野草の食いしん坊大図鑑』(2014年/編著)『新潟県のきのこ』(2010年/共著)があるほか、YouTube「太鼓八百屋チャンネル」に時々出演して、キノコや山菜の話をしている。



写真は、朝ドラにもなった植物学者の牧野富太郎博士の写真的格好にならって撮影した、松本さんお気に入りの一枚

※山菜が採れる山や土地のほとんどは私有地や公有地です。山菜採りを行う場合には、立入りや採取の可否について地域の窓口、役場等に必ず事前確認を取りましょう。
※山菜は地域の大変な資源です。採取が可能な場所でも、丁寧に採る、分量をわきまえて採りすぎない、周りの草木を傷めない、ごみを捨てないなどのマナーを守りましょう。

きもの廣島 前結び 着付け教室
(新潟市江南区)

着物をまとううれしさを実感。基礎から教わる着付け教室



優しく教えてくださる先生のサポートもあるので安心して取り組むことができます



菊地智子さん
48歳
《受講歴》
3か月



1.着付けは難しいというイメージを一新。帯は「前結び」なので着付けしやすい。腰ひもはできるだけ使わず苦しくない「廣島流」の結び方を教授してもらえらる。
2.講師は複数人体制で、受講生の進み具合や理解度に合わせて丁寧に教えてくれる。「いつかは着物を自分で着てみたいけど諦めてきたという方はぜひその気持ちを振り起こして挑戦してみてください」と代表取締役の廣嶋結さん

娘の20歳のお祝いで、きもの廣島さんにお世話になったことがきっかけで始めました。家族の節目の行事やイベントにお呼ばれる機会もある中で、着物を着たい気持ちはありつつも着る術がなかったので良い機会だと思いました。私が参加したのは初心者向けの「初級コース」で、3か月間で8回教室（初回はオリエンテーション）があります。着付けの基礎知識や、補正の仕方、着付けの基本から始まり、順に袋帯の結び方までじっくり教えてくれます。「こう結ぶから崩れにくくなる」「この長さにすることで崩れにくくなる」...など、理論を分かりやすく簡単に教えてくださるのが魅力だと思います。着物や帯は着る前は平面です。すねですがそれを着付けをすることで立体になる。その達成感に格別だと思えます。

コースの終盤には教室後に着物でランチ会（別途料金）にお出掛けする機会もあります。教室に通われている生徒さんは学生さんから私より年上の先輩も多くいるので着物に関すること以外にも情報交換したり、雑談をしたりと、とても楽しい時間を過ごすことができますよ。

着物の文化を次代につなげていくことが私たちの使命だと感じ、母の代から約45年続けている教室です。多い時には数十人の方に参加していただいています。着物を「自分で着る」ということをぜひ身近に感じていただきたいです。

きもの廣島 代表取締役
廣嶋 結さん

講師紹介



きもの廣島の三女として生まれる。同社に入社後は着物販売のほか、フォトスタジオのカメラマンや運営を行う。2020年に代表取締役役に就任。着付けの技術を習得後は教室の講師としても活躍。

教室data

開催日◎4月10日(木)～開催。各レッスンは以下の時間枠を用意
※3月31日(月)申し込み締切
火曜:10時～11時30分
木曜:10時～11時30分、19時～20時30分
土曜:10時～11時30分、13時30分～15時
無料体験会あり(4月3日(木)、5日(土))
※体験会をご希望の方は前日までにお申し込みください

会場◎きものお手入れ専科 和座百布(新潟市江南区旭3-1-47)きもの廣島となり
料金◎入会金、年会費なし。1回90分500円
申し込み方法◎電話またはHP問い合わせフォームにて
問◎きもの廣島☎0120-548-075(10時～19時・水曜定休)
※教室内で着物の販売会はございません。安心してご参加ください。



この春から
始めたい

大人の
習い事

春に向けて新たなことを始めたいこのごろ。長年やってみたかったことや、なかなか勇気を出せずにいたこと、昔、夢中になっていたことなど一。この機会に好奇心の赴くままに一步を踏み出してみるのはいかがでしょうか。習い事は人とのつながりを築くことができ、息抜きや気分転換にもなります。今回は自分の好きなことや興味のあることに真っすぐに取り組む人たちに会いに行き、習い事を始めたきっかけやその魅力を語っていただきました。

※各教室の受講生募集は定員に達している場合、募集停止またはキャンセル待ちとなることがあります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

佐藤智香子の はじめましての郷土料理

一足早い春を感じる
素朴なちらしずし

乾物は雪国新潟の
冬場の大切な食料。
おいしくいただく
乾物の知恵と工夫が
豊富などころも風土の恵み。
滋味深い色の混ぜごはんは、
冬菜の鮮やかな色を添えて
春を待ちわびる
ちらしずしをどうぞ。



乾物ちらし 女池菜のからしあえのせ

材料 作りやすい分量(2~3人前)

かんぴょう……………20g
塩……………小さじ1/2
干しシイタケ……………2個
ぬるま湯……………200ml
油揚げ……………1枚

A
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ2強
薄口しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

炊いたごはん……………1合
卵……………1個
砂糖……………大さじ1
女池菜……………1/3わ

B
練りからし……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
水……………大さじ1

甘酢しょうが……………適量
サラダ油……………小さじ2

作り方(調理時間 約25分)

- ①かんぴょうは軽く洗ってから塩でもみ、流水で洗い流す。熱湯で5分ゆでてそのまま透き通るまでおく。水気を切って3cmの長さに切る。
- ②干しシイタケはぬるま湯に浸して戻す。戻ったシイタケと油揚げは1cm角に切る。
- ③小鍋にシイタケの戻し汁とAを温め、中火で①②を落としふたをして3、4分煮て煮詰める。ごはん混ぜる。
- ④卵と砂糖を混ぜて溶き、サラダ油をフライパンにひき、錦糸卵を作る。
- ⑤女池菜を塩ゆでしたら水気を切って5cmの長さに切る。Bを合わせたものを絡め、③のご飯に適量のせる。甘酢しょうがを添える。

〈ワンポイント〉

かんぴょうを戻す時に塩もみをするとう味がよく入ります。煮る時は薄口しょうゆを使えば、かんぴょうの素朴な色合いを生かせ、ちらしずしが軽やかな印象になります。

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家
佐藤 智香子

【PROFILE】
新潟市出身、(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。