

【こごみ】

こごみ(別名クサソテツ)は成長すると1m近くにまでになるシダ植物で、食用とするのはその若芽で、春を告げる山菜として人気があります。山菜のなかでもアクが少なくて柔らかく、採れたてであれば生の状態でも味わえます。シャキっとした歯触りと軽いぬめりが特徴です。

濃い緑色をした茎の先端に、葉が渦巻き状になって付いており、その丸まった様子が人がかかむ(こごむ)ように見えることから、その名がついたとされます。

暖かい地方であれば3月、関西地方や本州などの平地であれば4月～5月、東北地方や北海道などの高冷地であれば5月上旬～6月中旬あたりが旬の時期となります。

湿気があり日当たりのいいところを好むので、沢や河原の近くで採取ができます。成長がとても速いので、山菜狩りをする場合は、念入りに下見をして若芽が出てくるタイミングを計る必要があります。約15cm位に伸びたものが採り頃です。

◆食べ方

下処理が簡単なことも、こごみが人気の理由の一つです!

①根元の茶色い部分を切り落とし、水で洗う。特に葉が巻いている部分は汚れがたまりやすいため、水の中で広げてしっかりと洗う。

※天ぷら・炒め物にする場合は、下処理は以上。和え物にする時は、次のように茹でます。

②鍋に湯を沸かし、湯1Lに対して塩小さじ1を加えて1～2分茹でる。

③ザルにあげて、水気を切る。

<調理例>

天ぷら・お浸し・ごま和え・煮物・ガーリックソテー・ベーコンソテー など



◆こごみと似た山菜

いずれもシダ植物の若芽で、春の山菜です。

◎ぜんまい



緑色や茶色の茎の先端に、葉が渦巻き状に付いています。こごみとよく似ていますが、渦巻き部分が綿毛に覆われているのが特徴です。食べる前にはアク抜きが必要です。

◎わらび



緑色や茶色の茎の先端が2～3つに枝分かれし、葉となる部分はこぶしのような形をしています。こごみとぜんまいは湿り気のある場所に自生しますが、わらびは乾いた日当たりのよい場所に生えるといった違いもあります。

◆選び方・保存方法

茎が太く、頭の部分がぎゅっと硬く巻いているものが美味しいと言われています。鮮度が落ちやすいので、新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室に保存し、できるだけ早く調理しましょう。

たくさんのこごみを入手した場合は、一度茹でてから冷凍保存するのがオススメです。茹で時間は30秒ほどにし、水気をふき取り、少量ずつラップに包んで保存袋に入れて冷凍しましょう。食べる時は、自然解凍で和え物にしたり、凍ったまま煮物や炒め物などの調理につかうことができます。

●○○こごみのツナマヨ和え●●

●材料(4人分)

こごみ 80g
ツナ缶 1缶
マヨネーズ 大さじ1
醤油 小さじ1/2

●作り方

- ① こごみはよく洗い、1分塩ゆでしてザルに上げ、4cmの長さに切る。
- ② ボウルに、油分・水分を軽く切ったツナ・マヨネーズ・醤油を入れて混ぜ合わせ、①のこごみを加えて和える。

こごみは油分との相性がとても良いです。
子どもも好きなツナマヨで、こごみの食感・ぬめりを楽しんで♪

