

## 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、わらびが黒ずんできるので、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～く聞いてみてください！



あくにのわらびは  
元気もりもり!!

## 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〉	南陽	R113 〈約50km〉	小国

## 総合案内

### 山形県小国町観光協会

〒999-1363  
山形県西置賜郡小国町大字小国小坂町2丁目70番地  
TEL.0238-62-2416  
URL <http://www.ogunikankou.jp>

