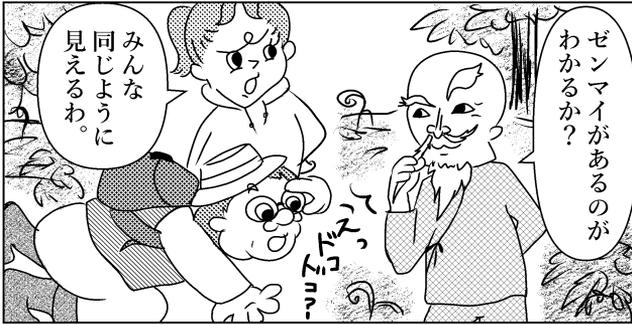
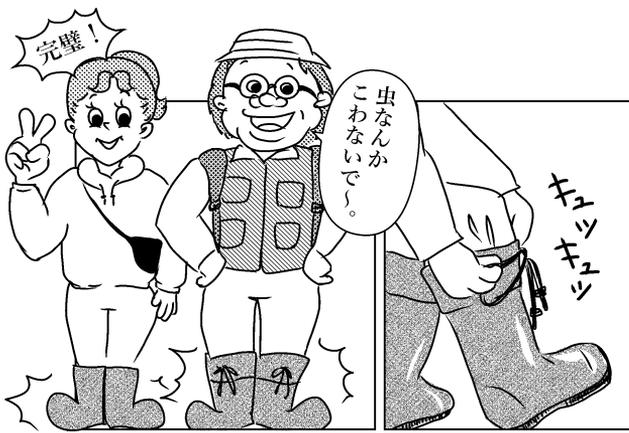
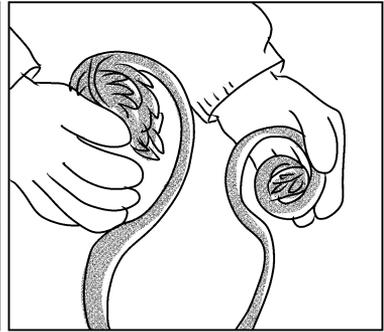


II 里山の楽しみ



II 里山の楽しみ





春の里山は山の恵みでいっぱい

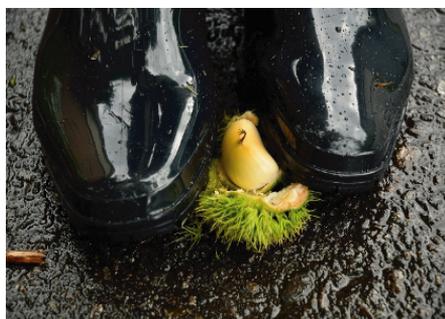
山菜は、水洗い、アク抜き、さらにそれぞれの山菜にあった料理をして完成。どの山菜も油との相性が良く、天ぷらにしたり鉄板で炒めたり（焼肉のタレが合う）すれば絶品になること請け合い。



秋の里山で美味満喫



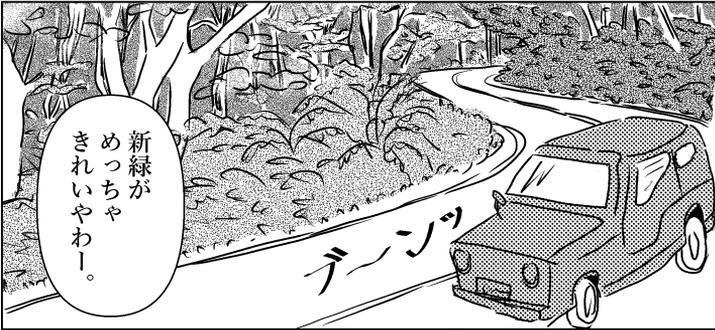
アケビの皮の天ぷらは絶品。



栗ご飯には茶色の栗より剥きやすい白い栗がおすすめ。

第6条 郷土料理は極楽の味!?

一行は芦峯寺にある
まんだら食堂を目指し
車を走らせた。



新緑が
めっちゃ
きれいやわー。

ブーンッ



暑い中
大変そうやわ。

何してはんの？



あれ、



山菜は
収穫してからの
大変なのね。



あれは
コゴミだよ。
天日干ししながら
何度も揉んで
保存するんだ。



ふう、
ハラ減った。

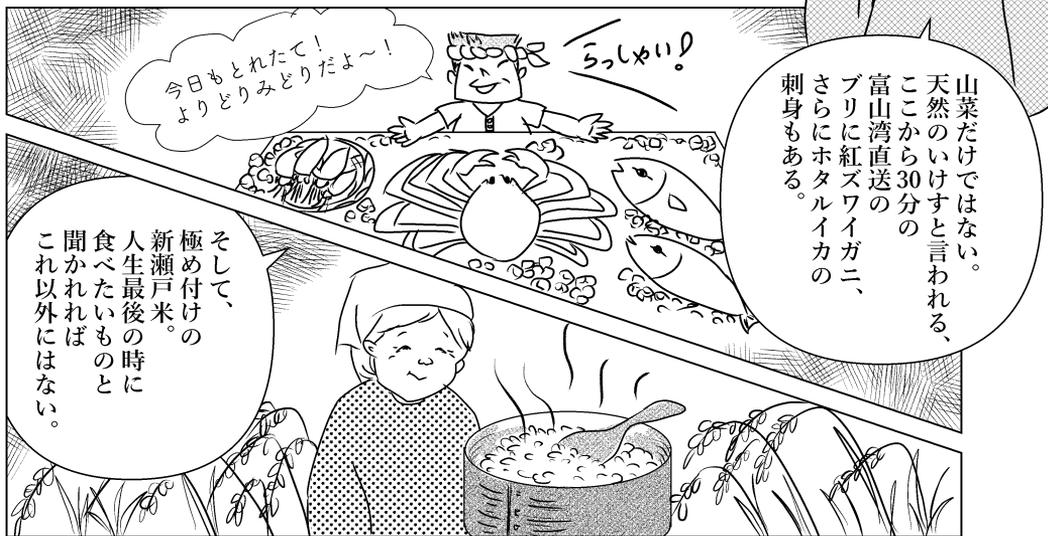
座ってるだけで
ハラは減るなあ。



ついた

II 里山の楽しみ





山菜の保存方法

コゴミやゼンマイはアク抜きのと天日干しする。繰り返し揉みこんで茎に撚りをかける作業（断続的に10回程度、写真）を一日中続ける。こうすることで2年以上保存が効くうえ、柔らかさと美味しさが倍加する。



極楽の山菜料理



コシアブラ



めんつゆとみりんで胡麻和えにした山菜の女王コシアブラ。マヨネーズでさらにグレードアップ。

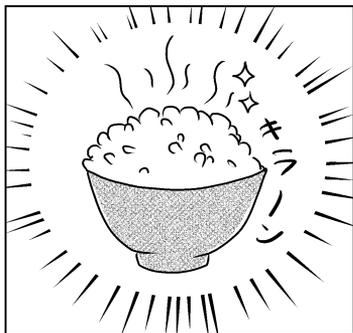


ウドの煮物



スタケなどの天ぷら

第7条 無農薬米のご飯は最高の贅沢



花柳寺本堂横にある久田辺禅師の居宅



こちら辺の粘土質の土のお陰で米に粘り気があるんじゃない。

さらに立山の冷水に負けまいと甘みを蓄えるんじゃない。



美味しい ごはん はじめてや。



アフリカで世界中のお米を食べたけど日本産が一番。なかでも新瀬戸米は特に美味しいわ！

ほんまや！もっちりしてるだけやない。ふわっとしてる。



アホ！親に向かってなんちゅう物言いや。



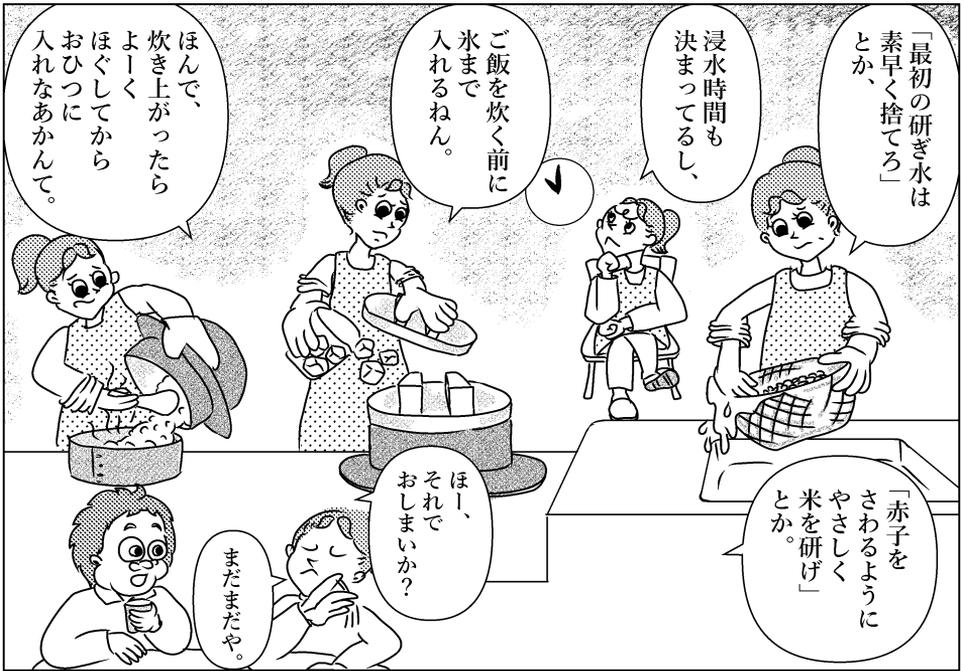
それだけやない。お父ちゃん、この美味しさには秘密があるねん。

なんやねん。

もったいなくて教えられへんわ。

II 里山の楽しみ







息をのむほど美しい田んぼ



無農薬はさがけ米は極楽の味!?

飯炊き指南 5 か条

- 第1条 お米は自分が育った立山の名水と再会して美味しさを増す。
- 第2条 お米は最初の水から水分の60%を吸収するため、ヌカ臭くならないよう、米をザルに入れてさっと2回すすぐ。
- 第3条 お米の研ぎ方は、指先に一粒ずつを感じながら赤子をさわるように優しく研いでからさっと2回すすぐ。
- 第4条 研いだお米を40分ほど浸水させ、直前に氷を入れて炊く。
(一合につき氷一個)
- 第5条 出来上がったご飯はよくほぐしてからおひつに入れて余分な水分をとる。



無農薬米にはツヤと輝きがある。



- ※**米の保存方法**：富山の農家は米専用の冷蔵庫を備えて玄米を保存。2年程度は新米のように食べられる。冷蔵温度は13℃。
- ※**立山の名水**：立山町周辺には「名水百選」、「とやまの名水」選定の湧水地が数多く、硬度10前後の超軟水で和食、紅茶などに最適。

