



食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 吉越 十ホ

『山椒』

香りと辛みの和のスパイスである『山椒』は、5月〜6月頃にしか出会えないものです。日本古来のスパイス。

下処理をして保存しておけば、1年間楽しむことができます。

レシピは、後ほどご紹介します。

『山椒』は捨てるところがない植物です。

- ・実山椒 雌株(山椒には雄・雌株がある)の実を収穫したもの。
実山椒は年に2回収穫され、1回目に収穫されるものは5月ごろから出回る青い実山椒。
佃煮などで使用します。
2回目に収穫されるものは赤く熟したものを夏から秋にかけて収穫します。
乾燥させてすりつぶし「粉山椒」となります。
- ・花山椒 山椒のピリッとした辛みはなく優しい香りが特徴。
※中華料理の「花椒(ホワジャオ)」とは別のものです。
- ・葉山椒 香りづけに。辛みはほとんどない。「木の芽」として市場に出ています。
- ・木 すりにぎに

『主な日本の産地』

- ①朝倉山椒 → 兵庫県養父市の朝倉地区が発祥。
実が柔らかく大粒。
柑橘系のフルーティーな香りがあり、辛みがマイルド。
枝にトゲがない。
- ②ぶどう山椒 → 和歌山県有田川町が発祥。朝倉山椒からの枝分かれ。
実がぶどうの房のようにできることから名づけられた。
果皮が厚めで、辛みが強く爽やかな中に甘さを感じる。
この甘さを感じるのはむずかしいかも(^^)
枝にトゲがある。
- ③有馬山椒 → 神戸市北区有馬地区の自生の山椒。
柑橘系の香りと辛みが強い。
- ④高原山椒 → 岐阜県高原川周辺の自生の山椒。
実は小ぶり。香りの持続性が高い。
- ⑤竜神山椒 → 和歌山県田辺市の山椒。葉の形が丸みを帯びている。

ほかにも自主の山椒はたくさんあるようです。

私たちが良く目にするのは「朝倉山椒」と「ぶどう山椒」ですね。

おすすめの山椒レシビ

◎調理をする前に下処理が必要です(^^♪

楽しく下処理しましょう~!!

【下処理の仕方】

《材料》

・実山椒 適量
・塩 少々



- 1、実山椒は枝からはずし、水洗いする。
- 2、鍋にお湯を沸かし塩を入れ、6~7分湯がブクブクと煮立つ程度の火加減を保ちながら、実山椒が指の腹でつぶれるくらいのかたさになるまでゆでる。
- 3、途中何度か水を替え、1時間くらい水にさらす。
味をみて、苦味、辛味が苦手な方はさらす時間を長くするとよい。
- 4、3をざるにあげ、水けをよくきる。保存する場合は、さらに水けをキッチンペーパーなどでとる。
※密閉式の保存袋などに入れて、冷凍庫で約1年間の保存が可能。

【山椒味噌】

《材料》

・下処理した実山椒 50g
・砂糖 大さじ6
・みりん 大さじ3
・味噌 大さじ9
・酒 大さじ3



- 1、下処理した山椒をすり鉢に入れる。少し山椒をすり、砂糖、みりんを入れ練る。
- 2、砂糖とみりんが混ざったら味噌を入れて練る。3回くらいに分けて混ぜると混ぜやすい。
- 3、混ざったら鍋に移し、すり鉢に酒を入れ目地に入った 味噌などをすすくようにして鍋に移す。
- 4、弱火にかけ、底からかき混ぜ酒がしっかり混ざるように煮詰める。(焦げに注意)
- 5、煮沸消毒などをした瓶に保存

※未開封で冷暗所に保管すれば半年くらい保存可

★ おにぎりにはもちろん、お肉とゆで野菜と一緒に!!

【山椒のオリーブオイル漬け】

《材料》

- ・実山椒 適量
- ・オリーブオイル 適量

- 1、下処理をした山椒を瓶に入れ、オリーブオイルをかぶるくらい入れる。
- 2、1週間くらいから美味しく食べられます。



【おすすめの食べ方】

グリルで焼いたチキンにかけて、かまぼこにトッピング、納豆に混ぜて、チーズトーストにのせて、しゃぶしゃぶ肉のサラダにドレッシングとして(塩を足すと更に引き立ちます!!)



【山椒ペースト】

《材料》

- ・実山椒 適量
- ・オリーブオイル or こめ油 適量

- 1、下処理した山椒をフードプロセッサーでペーストにする。
 - 2、煮沸消毒した瓶にペーストをいれ、オリーブオイルと混ぜる。
- ★マヨネーズと混ぜたペーストもおすすめです。



【山椒の佃煮】

《材料》

・実山椒 100g

☆ 醤油 大さじ1と1/2

☆ みりん 大さじ2

☆ 酒 大さじ1と1/2

1、☆を火にかける。温まってきたら下ごしらえした実山椒を入れる。

2、焦げないように煮詰める。

★ちりめんを入れたら、ちりめん山椒に

【塩山椒】

《材料》

・下処理した実山椒 50g

・あら塩 5g

1、下処理した山椒を熱湯消毒した瓶に少し入れ塩も少し入れる。

2、これを交互に繰り返す。

3、全部入れたら、塩が混ざるように振る。

4、2日間は常温で、1日1回瓶をふり塩がまんべんなく混ざるようにする。

5、3日目からは、冷蔵庫に入れ7日~10日で食べごろ。



この季節しかない『山椒』いろいろなお料理でたのしんでみてください(^^♪