



美味しい山菜は、豪雪の恵み

南魚沼では春になるとそこかしこに生えている、山菜。
ちょっと山に入れば、そこは山菜パラダイス。
毎年、家族や親戚、ご近所さんが、当たり前のように持ってきて
当たり前のように調理されて食卓に並んでいる。

山菜とは、山野に自生し食用にする植物の総称。
通常栽培はされず、自生しているものを採取する。
ノビルやヨモギなど、土手やあぜ道に自生している植物で食用になる場合もあるが
これらは山菜とは区別して「野草」と呼ばれる。

南魚沼は豪雪地帯の為、雪が溶け始める3月中旬頃から山菜採りが始まる。
雪の下から生えてくる山菜は、雪が「えぐ味(苦味)」をとってくれて旨味が増しているの
で山菜の旨味をしっかりと味わえると言われている。

雪の多い南魚沼では、同じ種類の山菜でも
雪解けの状況、場所によって採れる時期が2か月くらいずれて生えてくるため
いろんな山菜が長い期間楽しめる。
豪雪地帯だからこそその恩恵なのだと教えてもらった。

山菜は、種類によって生えているところが違うため、
1か所ですべてが採れるわけではないらしい。
原生林のような山の中で木に絡まって生えている木の芽。
木陰になっているが少し日の当たる場所に生えているゼンマイ。
山の急斜面の日当たりのいい所に生えるウドやたらの芽。
川や湧水などの水がある場所の近くに生えるコゴメ。
標高1,000メートル以上の山奥に生息しているタケノコなど…

自分が食べたい山菜の時期、場所を知らなければ、簡単には出会えない。

調理法も種類によって全然違う。

木の芽やコゴメは、アクが少ないので茹でれば食べられるが
ゼンマイはそのまま茹でただけでは表面が固くて食べられないため
頭についている綿を取って茹でたものを手でもみ、天日で乾燥させる。
それを何度も繰り返す。

そして、乾燥したものをまた水で戻し、煮物にするとやっと食べられる。
ここまでくるのには、採ってきてから1から2週間程度かかる。
ただ、こうして手間暇かける事で長期の保存が可能になり、
また栄養価も数倍上がるという。
昔の人の知恵は素晴らしい!(感動!)

南魚沼ではネマガリダケという、人の指程のとて細いタケノコが採れる。
採れたてのタケノコをその日のうちに皮つきのままグリルで焼けば、
トウモロコシのように甘くて美味しい。
タケノコは時間が経てばえぐ味が出たり、味が薄くなってきてしまうため
採れてから数時間が勝負だ。
野菜と違って、いつでも簡単に食べられるものではない。
春のごちそう、それが山菜。

でも、山菜は誰でもどこでも採っていいものではない。
土地を管理している人や集落があるから
トラブルが起こらないように関係者以外立入禁止という所も多い。

じゃあどうやったら山菜を食べられるのか?
そんな時に行ってほしいのが、市内のいろんな所にある産地直売所。
地元の方々が自宅で採れた野菜や、自分で採取してきた山菜などを
格安価格で販売している。
山菜も、木の芽、フキノトウ、ワラビ、ゼンマイなど種類豊富!
地元に住んでいても自分で採りに行かない方は、ここで買って自宅で調理する。
これが南魚沼の春の食卓の当たり前の光景だそう。

観光で訪れた方や調理の方法がわからないという方は、
加工、調理済みのものを購入したり、お宿、飲食店で味わってみたいですね。

※山菜を採る際の注意点

- ・私有地などに入って採る場合は、必ず許可が必要です。
- ・山菜によく似た有毒な植物もあります。必ず知識のある方に見てもらいましょう
- ・ゴミやタバコの吸い殻などを捨てないように。自然を大切にしましょう。
- ・熊やイノシシなど危険な動物に遭遇する場合がありますので、未然に防ぐ対策を。