

いたどり(虎杖)



山野に自生するタデ科の多年草。根茎が地中を這い、春先に紅紫色の芽をだします。県外ではあまり食べられていませんが、高知では珍重され、生を料理するほか塩蔵や冷凍保存して年中食べます。

おいしく食べる料理のコツは、酸味を抜くことと、手早く加熱して歯ごたえを残すことです。

《下処理の仕方》

① 皮をはぎ、鍋の大きさに合わせて切る。いたどりに熱めの湯をかけるとはぎやすい。



② 熱湯に通し、水にさらす。沸騰した湯に少しずついたどりを入れ、色が変わりはじめたものから、水に取る。時々水をかえながら、半日水にさらすと酸が抜ける。



《冷凍保存の仕方》



いたどりの皮をはいで10%の塩をふって、しんなりさせる。いたどりをフリーザーパックの大きさに合わせて切り、かるくしぼって詰め、空気を追いだして密封し、冷凍保存する。



使う時は、水につけて解凍し、酸が抜けてから調理する。

★ いたどりの油炒め

《材料》 (4人分) いたどりを(下処理した)300g
油 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
けずり節、いりごま 少々

《作り方》

酸を抜いたいたどりを4cm長さに切り、油でさっと炒め、調味料とけずり節を加え、味をなじませて火を止める。いりごまをふる。



煮すぎないこと。歯ごたえが大切。

