

イタドリ採り

平成 31 年版



東京四万十会

【イタドリ食文化普及活動】

日 時 : 平成 31 年 4 月 21 日 (日)
13 時 30 分 (改札口)

集合場所 : JR 青梅線 【拝島駅改札口】



案内・解説

島岡謙吉 (東京四万十会副幹事長)

高知の名物

「イタドリ」

高知日曜市名物イタドリ春の高知を代表する山菜「イタドリ」。

お寿司に、煮物に、炒め物にと大活躍の食材です。

高知県外では食材としては馴染みが無いようですが、もったいない！！！！

生で食べると多少の酸味がありますが、塩を少し振って食べるとちょっとクセになる美味しさ。

日曜市では皮を剥き茹でたイタドリが売られており、すぐに調理可能です。

おすすめは炒め煮。

ゴマ油で炒めたあと、醤油、オイスターソースなどで味付けし、鰹節を加えて汁気が無くなるまで炒め煮します。

シャキシャキとした歯応えにイタドリ独特の味わい。

あっさりとした美味しさは女性に大人気です。

土佐の旬モノ日曜市名物一覧より

(収穫)

手で、ポンと音が出るところで折って収穫します。

(皮を剥く)

黒いポリ袋に入れて少しの時間置いておく、またはぬるま湯にさっとくぐらせる。しおれたら皮を剥きやすくなるので、それから皮を剥いて適当な大きさに切ります。

(塩漬け・冷凍保存)

上記皮を剥いた生のイタドリに塩を振ってしばらく置き、少ししてしんなりしたら、ポリ袋に入れ冷凍保存します。流水で塩抜き解凍すれば、元通りのシャキシャキ感のあるイタドリに戻ります。

(塩蔵の場合)

適当な大きさに切った皮むきイタドリを、熱湯で短時間さっと茹で、冷まして良く水気を切ってから適当な塩を振って冷蔵庫に保存します。

(その他)

【天ぷら】 生のイタドリの上部（小さい葉っぱのある部分）を天ぷらにしても良いですし、ジャコと炒め、ゴマを振って醤油炒めにするのも簡単で美味しいです。

【煮物】 長時間煮るとクタクタになって溶けてしまうので調味した煮汁に入れて一煮立ち程度で火を止めること。

熱湯で短時間茹でてアク抜きしたイタドリを、フライパンで炒め、砂糖醤油だしで味付けたり、マヨ和えも美味しいです。

東京四万十会

ごまあえ レシピ・作り方



材 料 (2人分)

イタドリ	2, 3本
みりん	少々
醤油	少々
砂糖	一つまみ
すりゴマ	少々

1) イタドリを鍋に入る程度の寸法に切る。その際に、繊維の強い部分は捨てる。

切ったイタドリを鍋またはザルの底に並べて熱湯を掛け、すぐに水に取って冷ます。

2) イタドリの皮を剥く。

爪で切り口の部分から皮をつまんで引くと簡単に剥ける。これを4, 5回繰り返して皮を完全に除く。肉が薄いものは破れてしまうが、かまわない。

3) 皮をむいたイタドリを適当な長さに切り揃えて、小鉢に入れる。

その上から、みりん+醤油+砂糖を掛ける。イタドリの量に対してサラダにドレッシングを掛ける程度の量でよい。

4) イタドリに掛け汁が付くようにして、鉢を上からラップで包んで3~4時間放置する。(冷蔵庫に入れ手もよい)

時間が経てばイタドリから汁が染み出て、しんなりとする。

5) 汁に浸る程度になれば食べごろ。うえからすりゴマをかければ香ばしくなる。

イタドリの炒め物 レシピ・作り方



材 料 (4人分)

いたどり	8~10本
油揚げ	1枚
胡麻油大さじ	1/2
しょうゆ大さじ	2
蜂蜜大さじ	1
七味	少々

- 1)お鍋にたっぷり湯を沸かす
お鍋の大きさに合わせていたどりを切る
- 2)ぐらぐら沸いたら、いたどりをさっと茹で（10秒ほど）皮をむき、水につけておく（1晩）
- 3)いたどりを斜めに切ってざるに上げて水気をきっておき、油揚げを短冊切り
- 4)フライパンに油を引いて熱し、いたどり・油揚げ・調味量を加え一気に炒め合わせる



おいしくするコツ

ゆで過ぎ、炒め過ぎないように手早く

イタドリチャーハン レシピ・作り方



材 料 (2人分)

ごはん茶碗	3杯
イタドリ	2~3本
釜揚げちりめん大さじ3	
塩	適量
キャノーラ油	大さじ2

1)イタドリにさっと熱湯をかけるか、熱湯に浸けてすぐ引き上げ冷ます
(皮を剥きやすくするため)

2)皮を剥く
剥きにくいようならもう一度熱湯をかける

3)皮を剥いたものを小口切りに刻み、塩をたっぷり振りよくまぜてしんなりさせる
しばらく置いてからぎゅっと絞る

4)フライパンに油をひき3とちりめんじゃこをさっと炒めご飯を入れていためる



上品な酸味で一度食べたなら病みつきよ！

ワラビとイタドリの酸味和え レシピ・作り方



材 料 (4 人分)

ワラビ	10 本
イタドリ	5 本
醤油大さじ	1 ~

- 1)ワラビは重曹であく抜きをしておいたものを、1センチ幅に切る
- 2)イタドリは色が抜けるくらい、2分ほどゆでて、ざるにあげ、2センチ幅に切る
- 3)1と2をあわせてまぜ、醤油をまわしいれるごはんのともや、パスタにまぜてもおいしい。



イタドリは新芽のうちに
使いましょう

イタドリ キムチ・作り方



材 料 (2人分)

イタドリ	適量
キムチの素	適量

1)イタドリにさっと熱湯浸け(1~2秒)すぐ引き上げ冷ます

2)皮を剥く

3)皮を剥いたものを小口切り十分に水気をきってから、キムチの素で和える。

4) 冷蔵庫で冷やすとおいしい



既存のキムチ漬けに混ぜ込んでもOKよ!

イタドリの酢味噌和え・作り方



材 料 (2人分)

イタドリ新芽	10本
酢	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

- 1) イタドリはお湯でさっと茹でて半日ぐらい水にさらす
- 2) 水気を切って器に盛る
- 3) 酢、味噌、砂糖を混ぜ合わせてかける



イタドリの新芽が柔らかくておいしい

又 毛



東京四万十会 HP
<https://tokyoshimantokai.jimdo.com/>



東京四万十会 FB ページ
<https://www.facebook.com/tokyoshimantokai>