

伝統の味

わさび



静岡県山葵組合連合会



清澄な湧水が育んだ自然食

店名



静岡 わさびの歴史・栽培地域

静岡県でのわさび栽培は慶長年間(1595-1615)に安倍川上流の有東木(うとうぎ)地区で始まったと言われています。

その苗を天城山守の板垣勘四郎が伊豆地方に持ち帰り、伊豆地方でもわさび栽培が始まりました。

それ以来、静岡県は全国屈指のわさびの産地となっています。

わさびは、冷涼な気候と清流に恵まれた山間地で栽培されています。

主な産地は、天城山の湧水を利用した伊豆半島、伏流水に恵まれた

富士山麓、南アルプスを水源に持つ富士川、安倍川、大井川の流域、そして興津川や天竜川の上流などです。



生わさびの効用

生臭さを消すよ!



殺菌力

肌をきれいに保つよ!

細菌や動物(個体、細胞)を用いた実験によって、次の作用が明らかになっています。根茎(イモ)だけでなく葉や茎も食べましょう。

■カビや細菌に有効!

生魚の臭みを消し、カビの繁殖を防ぎ、0-157等の細菌に対して強い殺菌力を示します。

■ビタミンCが豊富!

わさびの根茎にはビタミンCが多く含まれ、肌をきれいに保ちます。

■酸化を防ぐ!

老化の原因となる活性酸素を抑える働きがあります。

■がん化や転移を防ぐ!

焼く焦げ物質による遺伝子の突然変異を抑え、がん細胞の増殖や転移を防ぎます。

■血栓を作りにくくする!

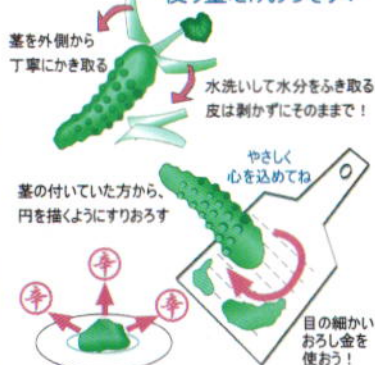
ヒト血小板に対する凝集を抑制して血栓(血管がつまること)を予防します。

■食欲を増進する!

胃の働きを活性化させ、食欲を増進させます。

生わさびのおろし方

食べる直前に
使う量だけおろそう!



辛みはどんどん揮発するよ。食べる直前にすりおろそう! すぐから3分後が一番辛いよ。

生わさびの保存法

使い残しはすぐに冷蔵庫へ!
テーブルに出したままでは良くないよ



裏技! 冷凍保存

すりおろしたものをラップなどに小分けにして冷凍する方法もあるよ。自然解凍してレモン汁を落とすと辛味が復活するよ。

おいしいレシピ
紹介します



わさびは刺身・寿司・そばにつきものですが、それだけではありません。

手軽においしく食べられる料理を紹介しましょう。



わわび丼

◆材料◆

炊きたてご飯、わさび適量、かつお節、しょうゆ、砂糖少々 ※お好みでのり、シラス干しなど

◆レシピ◆

多めにすりおろした生わさびにかつお節、しょうゆ、砂糖少々を入れ混ぜる。それを炊きたてのご飯の上のせてできあがり。



わさびの茎葉の天ぷら

◆材料◆

わさびの葉、茎、花、てんぷら粉 ※お好みで天つゆ、塩など

◆レシピ◆

葉そのまま、茎は3cm位に切り、衣をつけてあげます。



わさびのチャーハン

◆材料◆

ご飯、わさびの茎、ちりめんジャコ、塩、しょうゆ少々

◆レシピ◆

湯がいた茎を5mm位の間隔で切っておきます。ご飯とちりめんジャコを炒め、塩としょうゆで味付けします。最後に茎を入れ軽く炒めます。



ゆで卵のわさびマヨネーズ

◆材料◆

ゆで卵、マヨネーズ、わさび適量

◆レシピ◆

ゆで卵をきざみ、マヨネーズと混ぜる。食べる直前にすりおろしたわさびをあえ、パンなどにのせていただきます。



わさび焼酎

◆材料◆

焼酎の水割り又はお湯割り わさび適量

◆レシピ◆

わさびをすりおろし、焼酎の水割り等にお好みの量を入れて、かき混ぜます。

※二日酔いを防ぐとも言われています



わさびいなり

◆材料◆

酢飯、油揚げ、しいたけ、にんじん等調味料(砂糖、しょうゆ等)、わさび茎

◆レシピ◆

いなりずしを作る要領で、しいたけ、にんじん等を調味料で煮て酢飯に混ぜる。わさび茎はやわらかいところを1cm位に切り、塩をふりその後熱湯をかけ、さましたものを酢飯に混ぜる。



本場のわさび漬・三杯酢漬・わさびみそ もどうぞ!

静岡県のわさび漬は吟味した酒粕に新鮮なわさびを漬け込んだ自然食です。それぞれのわさび専門店やわさび農家が工夫をこらして独自の味を醸し出しています。ぜひ一度味わってみてください。あわせて三杯酢漬やわさびみそもどうぞ!

