

ぎょうじゃ

行者にんにくってどんな山菜？

特徴や食べ方



ぎょうじゃ

行者にんにくってどんな山菜？

- ユリ科ネギ属の多年草。別名：行者にんにく、アイヌネギ

*いわゆる「ニンニク」とは別種の植物

- 生育時期：早春に芽を出し、初夏に花が咲き実をつけた後、夏以降は地上部分が枯れて休眠します

< 山菜としての特徴 >

- 収穫期：早春（3～4月）の短い期間に限り収穫されます
- 食べる部位：春先に伸びた若い葉茎を食べます
- 食味・効能：スタミナ食材として知られるニンニクと同様に、**アリシン**という物質を多く含んでいるため、**食べると血液がサラサラになり、疲労回復、滋養強壮に効果あり**とされています
- 栽培：北海道、東北地方等の一部で栽培が行われていますが、生産量は少なく、幻の山菜とも言われています
- 販売：主な産地が東日本に限定されていましたが、**富士町で栽培が始まりました**





I しょうゆ漬け

あつあつのご飯に、湯豆腐や冷ややっこに、ラーメン・和風パスタに、トッピングと言わず、好きな人はどっさりとのせて・・・

材料 (2人分)

ギョウジャニンニク : 50g

つけ汁 : 適量

作り方

- ①沸騰前の熱湯にさっと湯通しして、冷水につける。
 - ②水分をよくふき取り、用途に合わせて適当に刻み、ごく少量の塩を振ってまぶし、軽く絞る。
 - ③蓋つきの瓶などに入れ、ひたひたに醤油（薄口、減塩、和風など）をそそぐ。2～3日で食べられる。
- *つけ汁には市販のめんつゆ（濃縮タイプ）等を使ってもおいしい。



II 天ぷら

10cm前後のギョウジャニンニクは、根元の白い部分から葉先の緑まで、姿・味とも絶品。揚げたてのあつあつをお塩で・・・
油で揚げることで、独特のニンニクの香りはマイルドになります。

材料 (2人分)

ギョウジャニンニク(短めのもの) : 100g

天ぷら粉 (薄力粉) : 適量

作り方

- ①ギョウジャニンニクはカットせずにさっと水洗いして、水分を丁寧にふく。
- ②薄めにといた天ぷら衣を全体につけ、170度の油で揚げる。
(揚げ具合は、菜箸で一度かえし、表面がさっくりすれば十分。くれぐれも揚げすぎないで)



Ⅳ 辛子酢味噌和え

イカと組み合わせて、お酒の宛に。
また、和風膳に、ごちそう小鉢。

材料（2人分）

ギョウジャンニク	： 100 g
イカ	： 50 g～
酢味噌	： 適量
辛子	： 適量

作り方

- ①イカは、丸のまま湯がいて水に取り、皮やワタを取り除き、幅5mm、縦1.5cm位の短冊に切り、水分をふき取る。
- ②ギョウジャンニクも塩少々を入れてさっと湯がき、冷水で冷ます。イカの短冊切りと同じくらいの長さに切り、水分をふき取る。
- ③酢、味噌、砂糖、練り辛子を合わせて、イカを入れてからませ、次にギョウジャンニクを入れて和える。



Ⅴ 豚肉巻き (ベーコン巻き)

ギョウジャンニクに含まれるアリシンは豚肉のビタミンB1と相性抜群。
三枚肉、肩ロースで……。ベーコンで巻いてもおいしい。

材料（2人分）

ギョウジャンニク	： 100 g
豚肉（三枚肉、肩ロース、ベーコン）	： 100 g

作り方

- ①ギョウジャンニクは生のままで、豚肉の幅に合わせて切る。
- ②肉の上にギョウジャンニクを置き、塩コショウを振りかけ、端からくるくると巻き込み、とじ目をきっちりと押さえる。
- ③フライパンに油少々をしき、フライパンが温まったら、初めに肉のとじ目を下にして焼き始め、菜箸で回しながら全体をこんがり焼く。お好みで、ポン酢やおろし醤油をかけて……。