

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 24/Apr/2023/vol.730



赤みず（山形県産）“Akamizu” -edible wild Japanese mountain vegetables

綺麗な水のある沢に沿って自生している「赤みず」は、日本でも沖縄以外で広く分布しており、古くから親しまれてきた山菜です。赤い軸なので「赤みず」、ほかに「みず」「みずな」「ウバミソウ」ともいわれています。近年になって成分分析により、ビタミンCが豊富に含まれていることが分かり、それは熱を加えても壊れないそうです。そんな機能性を秘めていた山菜は、少し地味な立ち位置ながらも今まで知られてきました。「赤みず」は茎を食する山菜で、青々とした葉は落として調理をします。以前、このコンシェルジュでもご紹介した、面白い形、まるでネックレスの様な零余子「ミズのむかご」は、この「赤みず」の零余子です。秋に収穫される「ミズのむかご」ですが、その際にも茹でると零余子が緑色になるように、この「赤みず」も赤い茎ながら熱が入ると緑色にかかります。塩水2%で下茹でして使用します。癖がなく、シャキシャキとした食感は様々に調理ができ、肉巻き、パテの色味野菜、ピクルスとしても面白いでしょう。山菜は苦手でもこの「赤みず」は好きという人も多い様です。季節が進むと茎も幾分太くなり、表面の薄皮を剥いて下処理をしますが春先の細いものは柔らかくそのまま茹でただけでも良い様です。季節感も十分アピールできる山菜です。