

# イタドリ料理レシピ

郷土山菜であるイタドリ（ゴンパチ）は、春先になると直売所やスーパー等で販売されます。

しかし、調理方法が分からなかったり、各家庭により皮のむき方や塩漬けなどの下処理方法に違いがあるようです。

そこで、イタドリ料理を簡単に美味しく作っていただけるよう、本レシピを作成しました。

各家庭でイタドリ料理をアレンジして作っていただければ幸いです。



イタドリの若芽

## 下処理の方法

### ●皮のむき方

- ①イタドリの若芽は柔らかく、収穫後早めに皮をむく。
- ②50～60℃くらいのお湯にさっとくぐらせ、根元から皮をむくとむきやすい。
- ③皮をむいた後は、冷水に浸けて冷ます。



根元から皮をむく

### ●すぐ調理する場合

- ①皮をむいたイタドリはアクがあるため、70～80℃のお湯でさっと茹でる。
  - ②茹でた後、水にさらしてアクを抜く。
- ★長時間茹でると柔らかくなってしまう。

### ●保存のため塩漬けする場合

- ①容器に、皮をむいたイタドリと粗塩（イタドリの重量の約10%）を入れ、半日～一晩置き、出てきた水分を捨てる。（下漬け）
- ②下漬け後、さらに粗塩（イタドリの重量の20%）を入れ、重石をして2日～1週間程度置き、出てきた水分を捨てる。（本漬け）
- ③ビニール袋などに小分けして冷凍庫で保存する。（長期保存可能）

### ●塩抜きの方法

- ①塩漬けしたイタドリは、適当な大きさに切ってから約7～8時間水に浸けると、早く塩が抜ける。（2～3回ほど水をかえる）
- ②イタドリの太さにより違いがあるが、塩分が抜けているかは、ひと口食べてみて確認する。  
まだ塩分が残っている場合は、再度水に浸ける。



水に浸けて塩抜きする

★調理する場合は、水気をしっかり絞ってから使用する。

## 甘酢<sup>あ</sup>和え

### ●材料（5～6人分）

イタドリ 400g 赤唐辛子（輪切り）1本  
しょうゆ 50cc 砂糖 大さじ1  
酢 大さじ1 みりん 大さじ1/2強

### ●作り方

- ①イタドリは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に調味料と輪切りにした唐辛子を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止めて人肌ぐらいまで冷ます。
- ③②にイタドリを入れ、よく混ぜ合わせる。

★調味料を冷ましてからイタドリを入れると、柔らかくなりにくい。



## つくだに 佃煮

### ●材料（5人分）

イタドリ 400g 砂糖 50g  
みりん 大さじ2 しょうゆ 120cc  
酒 大さじ2 ゴマ油 小さじ2  
生姜 小さじ2  
（すりおろしたもの）

### ●作り方

- ①イタドリは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に全ての調味料とすりおろした生姜を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③②にイタドリを入れ、調味料を混ぜ合わせる。

※このレシピにはアルコールが含まれています。



## 煮物

### ●材料（4人分）

イタドリ 200g  
砂糖 大さじ1  
平天 1枚  
だし汁 300cc  
薄口しょうゆ 大さじ1・1/2

### ●作り方

- ①イタドリは、2cm位に切っておく。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ、食べやすい大きさに切った平天も加え、ひと煮立ちさせる。
- ③②にイタドリを入れ、2～3分煮て火を止め、味を含ませる。

★イタドリは、煮過ぎないこと。



## きんぴら

### ●材料 (2~3人分)

イタドリ	150g	煎りゴマ (白)	適量
砂糖	大さじ1	ゴマ油	大さじ1
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2		
濃口しょうゆ	大さじ1・1/2		

### ●作り方

- ①イタドリは、斜めに切っておく。ボールにすべての調味料を合わせておく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、中火でイタドリを炒め、調味料を入れて強火で手早く炒める。味がなじんだら器に盛り、煎りゴマをふりかける。

★イタドリのシャキシャキ感を残すため、手早く仕上げる。  
※このレシピにはアルコールが含まれています。



## 天ぷら

### ●材料 (3人分)

イタドリ	200g	砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2	みりん	大さじ1
ゴマ油	大さじ1	天ぷら粉	適量
揚げ油	適量		

### ●作り方

- ①イタドリは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、中火でイタドリを炒め、調味料を加えて手早く炒めたら、冷ましておく。
- ③てんぷら粉を水で溶き、衣を作る。②に衣をつけ、180℃の油で揚げる。

★調味料で炒めたイタドリは、汁気を切っておく。



## ジャム

### ●材料

イタドリ (冷凍)	300g
砂糖	150g
レモン汁	大さじ1~2

### ●作り方

- ①冷凍したイタドリは、2cm位に切り、水気を軽く絞る。
- ②鍋に①を入れ、砂糖をまぶして水分が出てきたら火にかける。とろみが出るまで弱火で煮詰め、レモン汁を加えて混ぜたら、火を止める。
- ③保存容器などに入れる。

★焦がさないように火加減に注意する。  
★冷蔵庫に入れて、早めに食べましょう。



## しらあ 白和え

### ●材料（2人分）

イタドリ	60g	砂糖	大さじ1/2
木綿豆腐	50g	しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1/2	だし汁	適量
ゴマ油	適量		

### ●作り方

- ①イタドリは、食べやすい大きさに切っておく。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、しっかり水気を切る。すり鉢に豆腐と砂糖を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③フライパンにゴマ油を入れ、中火でイタドリを炒め、調味料で味付けする。
- ④冷めたら、②と③を混ぜ合わせる。

★水っぽくなるので、豆腐はしっかり水気を切ること。



## サラダ

### ●材料（4人分）

イタドリ	200g
赤唐辛子（輪切り）	適宜
カニかまぼこ	6本
パプリカ（赤、黄色）	各1/4個
ゴマ油	大さじ1
サラダ菜	適宜
（サニーレタスでもよい）	
ゴマドレッシング（市販）	適量

### ●作り方

- ①イタドリは、5mm位の幅で斜めに切る。パプリカは、縦に細く切る。カニかまぼこは、手で縦にさく。
- ②フライパンにゴマ油と輪切りにした赤唐辛子を入れ、イタドリをさっと炒め、平らにして冷ます。
- ③②にパプリカ、カニかまぼこを入れ、ゴマドレッシングで和える。
- ④皿にサラダ菜をちぎって敷き、その上に③をのせる。

★イタドリを斜めに切るとシャキシャキ感が残る。

★ゴマドレッシングは、食べる直前に和える。



発行

西牟婁地方生活研究グループ連絡協議会  
西牟婁地方農業士会連絡協議会女性部会  
西牟婁農業プロジェクト協議会

令和5年3月発行

協力

和歌山県（林業試験場、工業技術センター）

問い合わせ先

和歌山県 西牟婁振興局 農林水産振興部 農業水産振興課

〒646-8580 和歌山県田辺市朝日ヶ丘23-1 TEL 0739-26-7941（直通）