

食材百科

わらび



春の陽ざしの中、一斉に姿を見せるわらび。
まさに「早蕨の握り拳を振り上げて山の横面春風の吹く」
ですね。

わらびは、春を代表する山菜のひとつで、日本全国に自生しているシダ植物の一種です。春から初夏にかけて、まだ葉の開いてない若芽を摘んで食用にします。

また、わらびの根にはでん粉が含まれ、この根から採れるでん粉が、わらび餅の材料となるわらび粉になります。

なお、わらび粉は精製に手間がかかり、取れる量も少ないため貴重品となっており、市販のわらび餅は、じゃがいも等のデンプンから作られているものが多くなっています。



○ 生産量

2022（令和4）年におけるわらびの国内の生産量は、649.2 tで、天然物のほか栽培もされています。

都道府県別では山形県が最も多く、301.7 tで、全体の46 %を占めています。

また、ロシア、中国から、1598 tが輸入されています。（財務省：令和4年 貿易統計）

表 2022（令和4）年 わらび生産量（上位5県）

区分	計	単位：t	
		人工	天然
全国	649.2	274.7	374.4
山形	301.7	197.9	103.8
新潟	46.4	12.0	34.4
福島	46.1	17.5	28.6
岩手	33.1	21.9	11.2
高知	25.5	1.4	24.1

農林水産省：令和4年 特用林産物生産統計調査

○ 食べてみよう

独特のぬめりと風味があるわらびですが、アクが強いので、十分に下処理をしてください。アク抜きがすんだら、調理していきましょう。

わらびのおいしさをシンプルに味わうなら、まずはおひたしがおすすです。しょうゆとだし汁をベースに、生姜を効かせるとおいしいですよ。炊き込みごはんや煮物もおすすです。

