

お家で楽しもうシリーズ11

3月16日 「つくしを採って料理してみよう」

☆用意するもの

- ・軍手（ビニール手袋）・帽子・ビニール袋

☆採り方・処理の仕方

①春です！つくしがニョキニョキと生えています。生えている場所は河川敷や原っぱが確率が高いです。

つくし採り趣味の長嗣先生からコツを聞きました。

- ・犬の散歩道は不衛生なので避ける
- ・河川敷は斜めなので転ばないように気をつける
- ・思いの外、UVダメージを受ける活動なので帽子など対策をとって臨む
- ・汚れや危険も含め、軍手など直接手で採らないほうが長く楽しめる
- ・先が開いている方が苦味がないので子ども向け  
（大人には苦味が旨味なので閉じている方が美味しい）

②採ってきたつくしの処理方法（長嗣先生オススメ方法です↓）

- ・黒い部分、緑の部分は処分して食べない
- ・傘から出ている白い粉は毒性があるので処分して食べない
- ・ハカマ（節々に一周している飾りのようなもの）を取る…端を引っ張ってつくしの方を一周まわすとスルッと剥けます。お子様の仕事に最適  
※この時に指先が真っ黒になるので軍手やビニール手袋必須。
- ・よく水洗いする
- ・塩ゆでて水にとって洗い、アク抜きする（毒性があるのでアク抜きは必須）  
子ども用は2回塩ゆですると良い

☆調理法ご紹介

- ・天ぷら（一番子ども向け）
- ・卵とじ（だしの素、醤油、砂糖で煮る…シーチキンを加えても）
- ・マヨネーズの力を借りる（他素材と炒めても）
- ・収穫したつくしを写真に撮ってもらったら是非、担任の先生までアプリなどで送ってね  
（これまで送って頂いた写真、全て見えています。楽しんで頂けて先生達皆で感激しています）

保護者の方へ

自分の住んでいる近所で食材を採取して、お料理して食べるって、お子様にとってはかなり衝撃的で嬉しいことのようにです。幼稚園周辺地区はまさに今がつくしの最盛期です。ぜひ、楽しんでみて下さい。そのついでに、桜が何輪咲いているか数えたり、コブシなどの今が満開の花を探したりするのもオススメです。冬から春に移り変わっていく様子は他のどの季節の移り変わりよりドラマチックです。この変化を咲く花や木の芽ぶき、空模様などなどを観察することで発見し、味わうこともまた、学びの基礎を育てます。春探しノート作りも楽しいですよ。