

採れたて!

旬の山菜便

～山形から、初夏のお届けもの～

季節限定
メニュー

山菜天ぷら せいろ・温うどん

滑らかな喉ごしの 稲庭うどんと、
旬の山菜天ぷらの組み合わせは

最高です!!

温うどんも
選べます

うどん全品
ランチサービス



野菜サラダ

1,200円(税込)

※仕入れ状況により、
山菜食材の種類が変わる場合がございます。

山菜おひたし お得な「一皿盛り」

日替わりで、
5種類の「山菜おひたし」を
お出しします。

200円(税込)



あいこ

(正式名：ミヤマイラクサ)



茎に細かなトゲがありますが、調理すると気にならなくなり、クセのない風味でどんな料理にも利用できるので、「山菜の王様」とも呼ばれています。タンパク質・ビタミンB2・ビタミンC・鉄・カルシウムなどの含有量が多く、強壮・利尿・血糖値改善・動脈硬化予防などの効用があるとされています。

あまどころ

(正式名：アマドコロ)



日の当たる山野に自生する多年草で、春になると芽を出し、すずらんに似た釣鐘型の緑白の花を咲かせます。食用として使用されるのは若芽と根茎で、ほんのりとした甘みが名前の由来です。かつて滋養強壯の生薬として用いられ、咳や疲労倦怠にも効果があるとされています。

うど

(正式名：ウド)



山菜の中でもアクが強く、独特の香りと苦みが特徴です。成長すると高さ2mにも達する多年草ですが、食用になるのは若いうちで、成長後は何の役にも立たないことから、「うどの大木」という不名誉なことわざがあります。主成分は水分のため栄養価は低いですが、発汗・解熱・鎮痛などの効用があるとされています。

うるい

(正式名：オオバギボウシ)



クセがなく、少しの甘みと苦味、ヌメリが特徴です。乾燥させたものは保存食としても利用できます。山菜の中ではビタミンCが最も豊富で、肌のハリを保つ効果の他、高血圧抑制や抗酸化作用もあるので、老化や動脈硬化、心臓疾患の予防などに効果があるとされています。

露上 楽農園 山菜図鑑



おかひじき

(正式名：オカヒジキ)



海岸部の砂浜や砂礫地等に自生する一年草で、海藻のヒジキに似ていることから、この名が付けました。食感はシャキシャキしており、葉物特有の青臭さがなく、クセのない風味が特徴です。カロリーが低く、ビタミンA(カロテン)・ビタミンC・鉄・カルシウム・マグネシウムなどを多く含んでいます。

行者にんにく

(正式名：ギョウジャニンニク)



葉にニンニクに似た強い香りがあり、修行者が山籠り中、ニンニク代わりに食べたことが名前の由来です。成長が遅く、種まきから収穫まで5~7年掛かります。本家ニンニク以上にアリシンを多く含んでおり、滋養強壮・免疫力向上に効果があるとされています。またβカロテンも豊富で、抗酸化作用もあります。

くわだい(ぼうな)

(正式名：ヨブスマソウ)



葉の付け根が玉じゃくしのような形をしているのが特徴で、茎を折ると中は空洞になっており、爽やかな香りを放ちます。独特の香りと苦味・歯ざわりを楽しむことができます。カロリーが低く、メラニン色素の生成を抑え、皮膚がんを抑制する効果があるとされています。

こごみ

(正式名：クサソテツ)



1株に7~8本ほどの丸まった葉を内側にして、向かい合って生えてきます。アクや苦味などのクセがなく、わずかなヌメリと独特な香りが特徴です。カロリーが低く、緑黄色野菜並みのビタミンA(カロテン)・ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンK・カルシウムなどのミネラル分をまんべんなく含んでいます。

たらの芽

(正式名：タラノキ)



枝の先端に伸びた新芽を食しますが、元は成長すると高さ7~8mにもなる樹木です。新芽には小さなトゲがありますが、調理すると気にならなくなります。ナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあるカリウムを多く含んでおり、高血圧抑制に効果があるとされています。

みず(みずな)

(正式名：ウワバミソウ)



きれいな水の流れる沢沿いに群生しています。名前のとおり、茎は水分を多く含んでおり、柔らかくシャキシャキした食感と、独特のヌメリが特徴です。ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンCなどのミネラル分を多く含んでおり、風邪予防・がん予防・抗酸化作用・解毒作用などとされています。

わらび

(正式名：ワラビ)



日当たりの良い草原などに生えるシダ植物の新芽で、新芽の先端は握りこぶしのような形をしています。アクが強く、生食は出来ないため、茎や葉を食する場合は、丁寧なアク抜きが必要です。根にはでんぷんが多く含まれ、わらびもちやだんご、その他菓子類の原料としても利用されます。