

## 山菜

### ① ワラビ；

#### ア) あく抜き

A;[わらびのあく抜き - 簡単な「わらびのあく抜き方法」と「保存方法」](https://www.marsho.jp/column/warabi_akunuki/)

[https://www.marsho.jp/column/warabi\\_akunuki/](https://www.marsho.jp/column/warabi_akunuki/)

B;[わらびのあく抜き！簡単な方法は？お勧めの方法は？ | 保存方法まとめ隊](https://x.gd/bQnkt)

<https://x.gd/bQnkt>

---

#### イ) 食べ方

C;[わらびのおいしい食べ方](https://www.marsho.jp/column/warabi_tabekata/)

[https://www.marsho.jp/column/warabi\\_tabekata/](https://www.marsho.jp/column/warabi_tabekata/)

A;



B;



C;



### ② ゼンマイ；

#### ア) あく抜き

A;[ぜんまいの下処理!あく抜きやゆで方のコツは? | Daichi & keats 農園カフェ&バル](https://www.daichi-keats.jp/japanese-royal-fern-preparation/)

<https://www.daichi-keats.jp/japanese-royal-fern-preparation/>

#### イ) 食べ方

B;①[春の味覚♪ゼンマイの基礎知識&おすすめレシピ 15 選! \(2 ページ目\) - macaroni](https://macaro-ni.jp/51301?page=2#heading-3090439)

<https://macaro-ni.jp/51301?page=2#heading-3090439>

②[食べ方色々ゼンマイ料理!おすすめのレシピ 15 選をご紹介の人気レシピ・作り方 | デリッ  
シュキッチン](https://delishkitchen.tv/curations/11711)

<https://delishkitchen.tv/curations/11711>

A;



B;①



B;②

