

# 野菜のアク抜き

アクとは、苦味、渋味、えぐ味を感じさせるものをいいます。

## アク抜き

苦味、渋味、えぐ味の原因となる成分を抜くだけでなく、同時に、山菜だけに含まれている酵素の働きを、おさえるか、（塩を多く使って塩漬けにする）又は、酵素を破壊させる（沸騰又は、湯通し）ことによって、山菜のかたくなるのを防ぎ、色の悪くなるのを防ぎます。

アクを完全に抜きますと、風味、香りがなくなります。

## アクの性質

水溶性.....水さらしで抜ける。

樹脂性.....アルカリ処理として木灰、タンサン（重曹）を使用しないと抜けない。

## アク抜き種類

水さらし、湯通し、沸騰、塩水さらしタンサン（重曹）水（タンサン0.1%）草木灰水（タンサン濃度の10～30倍濃度）  
ぬか：塩水

## 熱湯の中で酵素を破壊しながらアクを取り除く方法。

わらび・ぜんまい..... タンサン（重曹）0.1%液で2～3分間ゆでる。一晩水さらし

ふき..... 5分間ゆでる。一晩水さらし

うど..... タンサン（重曹）0.1%液 a90 ～95 で3～5分間ゆでる。水さらし（12時間）

たけのこ..... 20～30分間ゆでる。自然の状態で冷却。

たらのき..... 3～5分間ゆでる。

いたどり..... 90 ～95 で瞬時。

