



五城目町
食生活改善推進員
考案!

山菜ミズ レシピ集

市神祭～ミズ料理紹介コーナー～ 提供試食品より抜粋



五城目町食生活改善推進協議会

山菜ミズの特徴



ミズはきれいな沢沿いなど潤った場所に発生する多年草の山菜です。“ミズ”と呼ばれるように茎はみずみずしく、やわらかいです。味はクセやアクがなく、やさしい甘みがあります。少し粘りがあることと、シャキシヤキした食感が特徴で、山菜の中でも一級品の美味しさです。

ミズに豊富な栄養成分

ビタミン B1

炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

ビタミン B2

皮膚や粘膜の健康維持を助けます。また脂質をエネルギーに変える働きをします。

ビタミン C

細胞を活性化して老化予防に働きます。また鉄の吸収を高める働きをします。

ム チ ン

炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

ミズの保存方法

常温(皮をむく前)…洗わずに、湿らせた新聞紙に包む

冷蔵(皮をむいた後)…洗わずに、ビニール袋等に入れて冷蔵する
↳洗ってから冷蔵庫に入れると、ミズが丸まってしまいます

ミズの下処理方法

皮のむき方



葉っぱの下を
ポキッと折る。



下に向かって
皮をむく。



4～5cm程度に
折りながら、皮を
むいていく。

湯がき方

沸かしたお湯に塩をひとつ
まみ入れ、ミズの色が鮮やか
になるまで1分程、湯がく。

流水につけ、熱がとれたら
ザルにあげる。



※皮をむいたら、洗わずに湯がいてください
(湯がく前に洗うと、ミズが丸まってしまいます。)



ミズと豆腐のマヨピー和え

材料(4人分)

ミズ…60g 木綿豆腐…1/2 丁(200g) にんじん…1/4 本
りんご…小1個 ピーナッツ粉…1/2 袋
砂糖・マヨネーズ…各大さじ3

作り方

- ① ミズを湯がく。
- ② にんじんは千切りにしてさっと茹で、りんごはいちょう切りにする。
- ③ ピーナッツ粉はすり鉢ですっておく。
- ④ 湯通しして水気を切った豆腐と③、砂糖、マヨネーズを混ぜる。
- ⑤ ①と②の水気をしっかり取り、④を和える。

一言
メモ

小さいお子様からお年寄りまで、幅広い世代に好まれる味付けです。



ミズたたき

材料(4人分)

ミズ(赤い根本の部分)…200g みそ…大さじ 1~2
山椒…適量

作り方

- ① ミズの根本の部分を湯がく。(皮むきは不要)
- ② ビニール袋に入れ、すりこぎ棒でたたく。
- ③ しんなりしてきたらビニール袋からまな板に出し、包丁でさらにたたく。
- ④ 山椒をすり鉢ですり、みそを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜる。

一言
メモ

たたいたミズはそのまま鍋やみそ汁に入れても、
美味しく食べられます。



ミズの五目きんぴら

材料(4人分)

ミズ…100g にんじん…1/4本 さつま揚げ…2枚
角こんにゃく…1/2袋 しいたけ…5本
しょうゆ…大さじ2.5 みりん…大さじ1 山椒…お好み

作り方

- ① ミズを湯がく。
- ② さつま揚げとこんにゃくを湯通しする。
- ③ ミズ以外の食材を千切りにする。
- ④ フライパンに油をしいて、③を炒める。
- ⑤ しょうゆとみりんで味をつけ、①を加える。
(お好みで山椒の実も加える。)

一言
メモ

ミズはクセがなく、何にでも合うので、具材は好みに合わせて選んでください。



ミズのみそ汁

材料(4人分)

ミズ…100g 豆腐…1/2丁 ごぼう…20g
油揚げ…1/2枚 みそ…大さじ1 水…700ml
花かつお、煮干し、だし昆布…各適量

作り方

- ① ミズを湯がく。
- ② 花かつお、だし昆布、煮干しでだしをとる。
- ③ 普段通りにみそ汁を作り、最後に①を加える。

一言
メモ

だしをしっかりすることで風味豊かな美味しいみそ汁になります。



ミズの葉天ぷら

材料(4 人分)

ミズの葉…12 枚 A 小麦粉…小さじ 1
B 小麦粉…小さじ 1、青のり…少々、水…小さじ 1
揚げ油…適量

作 り 方

- ① ミズの葉の汚れをふきとる。
- ② ビニール袋に A と①を入れて振る。
- ③ B を溶き、②の両面につける。
- ④ ③を油でからりと揚げる。

一言
メモ

とりたての葉っぱで作ると上手にできます。
できたてを召し上がってください！



ミズのオーロラサラダ

材料(4人分)

ミズ…100g スパゲッティー…60g 鶏ささみ…1本
カニカマ…8本 マヨネーズ、ケチャップ…各大さじ1
塩こしょう…少々

作り方

- ① ミズを湯がく。
- ② スパゲッティーは3つに折って茹でておく。
- ③ 鶏ささみは少し固めに湯がいて、さきいかのようにさき、塩こしょうをする。カニカマもさいておく。
- ④ マヨネーズ、ケチャップを混ぜ、ソースを作っておく。
- ⑤ ①～③を④のソースで和え、塩こしょうをふる。

一言
メモ

小さいお子様にも喜ばれる味付けです。



ミズとキャベツの塩昆布和え

材料(4 人分)

ミズ…200g キャベツ…1/2 個(200g) 塩昆布…2g
ごま油…小さじ 1

作 り 方

- ① ミズを湯がく。
- ② キャベツをちぎる。
- ③ 材料を全て和える。

一言
メモ

キャベツがかたい場合はさっと湯通しすると、味がよくなじみます。



ミズとウインナーのカレー粉炒め

材料(4 人分)

ミズ…120g ウインナー…6 本 オリーブオイル…適量
カレー粉…小さじ 1 塩…ひとつまみ

作 り 方

- ① ミズを湯がく。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、斜め切りにしたウインナーを手早く炒める。
- ③ さらに①を加えてさっと炒めたら、カレー粉と塩を加える。

一言
メモ

お弁当のおかずにも最適です。



ミズのカナッペ

材料(4 人分)

ミズ…100g シーチキン…1 缶 マヨネーズ…大さじ 3
南蛮みそ…小さじ 2~3 クラッカー…12 枚

作 り 方

- ① ミズを湯がき、丁寧に水切りをしたら、短く切る。
- ② 油を切ったシーチキン、マヨネーズ、南蛮みそを合わせる。
- ③ ①と②を和え、クラッカーにのせる。

一言
メモ

おつまみにはこのままで、お子様のおやつには南蛮みそを減らし、味を調整してください。



ミズのとびっこ和え

材料(4 人分)

ミズ…150g とびっこ…1 パック(20g)

作 り 方

- ① ミズを湯がく。
- ② 水気をふき取り、食べる直前にとびっこを和える。

一言
メモ

とても簡単にできるので、もう 1 品用意したいときにおすすめのレシピです。



ミズのワンタン包み揚げ

材料(4人分)

ミズ…60g 魚肉ソーセージ…1本

マヨネーズ…大さじ2 ワンタン…16枚 揚げ油…適量

作り方

- ① ミズを湯がき、細かく切る。
- ② 魚肉ソーセージはサイコロ状に切る。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。
- ④ ③をワンタンの皮に包み、低めの温度で揚げる。

一言
メモ

低めの温度でさっと揚げるのがポイントです。(油が高温すぎると、周りが焦げやすくなってしまいます。)



ミズと玉ねぎのマリネ和え

材料(4 人分)

ミズ…60g 玉ねぎ…1/4 個 トマト…1/2 個
オリーブオイル・リンゴ酢…各大さじ 2 砂糖…大さじ 1
塩こしょう…少々

作 り 方

- ① ミズを湯がく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- ③ オリーブオイル、リンゴ酢、砂糖、塩こしょうでマリネ液を作る。
- ④ ①～③を和える。

一言
メモ

クセのないミズは洋風な味付けのマリネにもよく合います。

【 発 行 】 令和4年6月12日

五城目町役場 健康福祉課内
五城目町食生活改善推進協議会 事務局

【編集委員】五城目町食生活改善推進協議会

会 長 : 坂谷 晃
委 員 : 佐藤 良子
齊藤 通子
畑澤 英子
島崎 チヤ子
藤田 チギ子
佐々木 啓子
宮田 弘子
齊藤 優

副会長 : 工藤 佳 ・ 石川 恵子



五城目町食生活改善推進協議会

発 足

平成 19 年 4 月 1 日

スローガン

私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

活 動 内 容

健康増進のための出前講座、各地区における
みそ汁の塩分濃度測定、減塩寸劇披露 等

町では地域で健康づくりを推進していただく食生活改善推進員を募集しています。仲間とともに栄養・食生活に関する学習を行い、身近なところから健康づくりを実践してみませんか？お気軽にお問い合わせください！