

たけのこの美味しい茹で方

材料)

たけのこの手のひらサイズのもの2本～

たけのこがかぶる程度の水

米糠1カップほど



作り方)

1. たけのこは表面の皮2-3枚を手で剥き、全長の1/3先を斜めに切り落とす。縦に切り込みを入れ、鍋に入れる。
2. 米糠を加え、かぶる程度の水を注ぎ、落とし蓋をしてたけのこを沈め、火にかける。
3. 沸騰したら火を弱めて40分ほど（大きさにもよります）を目安に煮る。根元を竹串などで突き刺し、スッと通るようであれば火を止め、そのまま茹で汁に浸けたまま冷ます。
4. しっかり冷めたらこのまま糠の茹で汁に浸けたまま冷蔵庫で保存する。
5. 食べる際は切り込みに親指を突っ込んで皮を剥きます。よく洗い、根元の皮の部分、根っこもあれば取り除く。
6. 皮の部分は硬そうな部分は捨てて柔らかそうな部分のみ、包丁で力を全く入れずに切る。これを姫皮と言います。無理に切ろうとすると、硬いところも切れてしまい、美味しく食べれないので気をつけましょう。

※先端、胴体、根元に分けると違った魅力を味わうことができます。小さいたけのこはキメが細かいので分けずにいろいろなお料理にお使いください。大きいたけのこだと底の部分がざらっとしていることがあります。底の部分を取り去って、きんぴらなどにしてもいいでしょう。

～残ったたけのこの皮や底でこんなアレンジも～ (例)

たけのこの根元とピーマンの炒め

材料) 作りやすい分量

たけのこの根元1本分ほど

ピーマン2個ほど

牛肉50g

胡麻油大匙1-2

A=濃口醤油・紹興酒（もしくは日本酒）各大匙1ほど

作り方)

1. たけのこの根元、ピーマンは千切りにする。
2. フライパンに胡麻油を注いで熱し、1を炒める。
3. 油が回ったら牛肉を加えてほぐすように炒め、Aを注いで手早く絡めるように炒める。
4. お皿に盛り付ける。

姫皮とわかめの塩きんぴら

材料) 作りやすい分量

姫皮適量

わかめの芯適量

オリーブオイル小さじ1 (姫皮とワカメが炒められる程度)

日本酒小さじ2

塩ひとつまみ

木の芽適量

作り方)

1. フライパンにオリーブオイルを注いで熱し、姫皮を炒める。
2. 油が回ったらわかめの芯を加えて炒め、日本酒、塩を加えて一混ぜし、火を止める。
3. お椀に盛り付け、木の芽を添える。

若竹煮

乾燥わかめ8g 生わかめの場合は50g

たけのこ200g

だし300cc

A=薄口醤油・日本酒各大さじ1

木の芽適量

作り方)

1. わかめはたっぷりの水に浸けて戻す。水気を切り、筋を取り、食べやすい大きさに切る。
2. 筍は食べやすい大きさに切る。お好みに応じて大体1cm〜ほどの分厚さに切る。
3. 鍋に2を入れ、だし、Aを注いで火にかけて、沸騰したら火を弱めて5分煮る。
4. たけのこを傍に寄せ、1を加えて30秒ほど煮る。
5. ツヤっとしてワカメがふっくらとし、煮汁にワカメの香りが行き渡ったら火を止める。
お椀に盛り付け、煮汁を注ぎ、木の芽を添える。

たけのこごはん

材料) 作りやすい分量

白米2合 約315g

たけのこ水煮150g

油揚げ40g

だし適量

A=薄口醤油・日本酒各大さじ1と1/2

木の芽適量

作り方)

1. 白米は流水で洗ってザルにあげ、30分ほど置いて土鍋や炊飯器に入れる。
2. 土鍋の場合は軽量カップにAを注ぎ、400ccの目盛りのところまで出汁を足し、1に注ぐ。
炊飯器の場合は炊飯器にAを注ぎ、2合のところまで出汁を足す。
3. たけのこは食べやすい大きさに2-3mmの厚さに切る。お揚げさんは2cmの長さの千切りにし、それぞれ加えて蓋をし、いつもと同じ炊き方で加熱する。
4. 火が通ったら蓋を開け、ざっくりと混ぜ、お椀に盛り、木の芽を飾る。

木の芽和え

材料) 2人分

たけのこ水煮150g

だし100cc

A=薄口醤油・日本酒各小さじ1/2

木の芽10枚ほど～

白味噌50g

みりん小さじ1

薄口醤油小さじ1/2

作り方)

1. たけのこは1.5cmほどの大きさのサイコロ状に切り、小鍋に入れる。
2. だし、Aを注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて煮汁が少し残る程度まで煮詰め、火を止めて冷ます。
3. 木の芽は包丁で軸ごと叩き、すり鉢に入れて滑らかに、木の芽から少し汁気が出るまですり、白味噌、みりん、薄口醤油を入れて全体が馴染むまで混ぜる。もしすり鉢がない場合は細かく叩いてボウルの中で調味料と混ぜ合わせても良い。もしくはフードプロセッサーに木の芽、全ての調味料を入れて攪拌しても大丈夫です。
4. 2が冷めたら汁気が入らないように入れ、ゴムベラなどで混ぜ、お皿に盛る。