

たけのこの美味しい茹で方

材料)

たけのこ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めます。
4. しっかり冷めたらそ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ん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。



←手のひら大くらいの大きさのたけのこが家庭のお鍋にちょうどいいでしょう。そのくらいの大きさであれば 30 分くらいで茹でることができますが、固ければさらに茹でてください。
1 週間ほど持ちます。



←たけのこの皮を 3~4 枚めくって全長の 1/3 先を斜めに切り落とします。



←厚みの半分まで縦に切り込みを入れます。



←たけのこを大きめの鍋にいれ、たけのこ1本につき、ひとつかみの糠を入れてかぶる程度の水を張り、落とし蓋をして強火にかけます。
沸騰したらフツフツと表面が揺らぐくらいの火加減を保ちながら40分ほど茹でます。(大きさにもよります)



←根元が一番硬いので、そこを突き刺してみても、スッと通ったら完成。そのまま茹で汁につけたまま、冷めるまで置いてあくぬきをします。保存する場合も茹で汁につけたまま冷蔵庫へ。1週間ほど持ちます。



←使う時はよくよく水で洗って糠を落としてください。
切り込みのところに親指を突っ込んで、ぐるりと皮をめくります。皮は捨てずに置いておいて！



←皮と身に分けられましたね。根元のポコポコした部分が黒いのは赤い根っこを茹でたらこんな見た目になります。
新鮮な朝ぼりの証拠です。



←皮の外側を下にして置き、包丁を力を入れずに持って、包丁の重みと切れ味だけを頼りに、皮を切ってみてください。スッと刃が入るところだけが食べれる部分、姫皮です。切れないところは、硬いということなので無理に切ってしまうと舌に触ります。



←こんな具合に切れたところと切れないところに分かれました。切れない部分は捨てます。姫皮はお澄まし、炒め物、きんぴらなどにお使いください。

今回は、姫皮を「新ジャガイモの木の芽炒め」に使用しました。

筍について

根元の黒いポツポツしたものは、朝ぼりの筍の証です。

白い石灰質のものはたけのこのアミノ酸の結晶です。

また、たけのこは封を開けると独特の酸味臭、乳酸菌の匂いがしますが加熱すると和らぎます。

いずれも害はありませんのでご安心してお召し上がりください。