

たけのこ おいしい筍料理レシピ

タケノコふわふわ揚げ



材料 (4人分)
 生たけのこ (皮をむいたもの) …… 500g
 万能ねぎ (わけぎ) …… 50g
 片栗粉 …… 30～50g
 卵 …… 1コ
 白だし …… 大さじ1
 油 …… 適量

作り方

- ① 生たけのこはミキサーにかける。
- ② ①に片栗粉と卵と白だしを入れ、ませあわせる。
- ③ スプーンで②をすくいとり、油で揚げる。

ポイント

にんじんやしいたけを入れても良い。(みじん切り)

焼竹ん子

作り方

- ① 小さめの竹の子がよい。(長さ約10cm、直径約5cm以内)
- ② 土を落とす程度に洗いを切る。
- ③ 竹の子に縦に切り目を1本入れる。(焼いた後皮がむきやすい)
- ④ 炭火でもガスでもよい、網にのせて焼く。皮は焦げてよいが、数回向きを替えてむらなく焼く。
- ⑤ 先端から蒸気が出だし、竹クシがスーと通れば・焼上がり・皮をむく。
- ⑥ 切り目を入れたところから包丁で切り開く。皮を取り薄く切り、食べる。



酢ミソ・ゴマダレ・モロミ・ワサビ醤油で召し上げられ～
 (ミソが合うみたい)

タケノコご飯



材料 (4人分)
 米 …… 3カップ
 ゆでたけのこ …… 250～300g
※やわらかい所であれば生でも良い
 にんじん } 色と香り付けなので、
 しいたけ(きのこ類) } 3点合わせて
 ごぼう } …… 80～100g
 かしわ肉 …… 50g

作り方

- ① たけのこは1口大に切る。
- ② にんじん、しいたけは細切り、ごぼうは笹がきしておく。
- ③ かしわ肉はこま切りにする。
- ④ 炊飯器に米と①②③とAの調味料を加えて普通に炊く。
- ⑤ ④を器に盛りつける。お好みで木の芽、小口切りのねぎ等を散らす。

A
 だし汁 …… 3カップ
 うす口しょう油 …… 大さじ4
 酒 …… 小さじ2
 白だし …… 小さじ2
 お好みで砂糖 …… 少々

ポイント
 米は炊く30分前にといてザルにあげておく。

たけのこ 他の筍料理のご紹介

- 煮物・タケノコと豚肉の煮物
 タケノコと若鶏の手羽の甘酢煮
 焼き物・タケノコ和風グラタン・タケノコときのこの炒め煮
 揚げ物・タケノコの天ぷら・タケノコ入り春巻き
 汁物・タケノコと季節野菜のスープ煮・若竹汁
 その他・タケノコ木の芽和え・タケノコの刺身・床漬け



発送元
 〒803-0263
 北九州市小倉南区辻三 452
 合馬たけのこ体験園

園長 三村訓章

TEL093-452-0240

ホームページ

<http://www.ouma-takenoko.jp/>



タケノコとブロッコリーの明太子和え

材料 (4人分)

ゆでたけのこ …… 400g
 ブロッコリー …… 市販されている1房
 明太子(切り) …… 200g
 マヨネーズ …… 大さじ3

作り方

- ① たけのこを短冊に切る。
- ② ブロッコリーは好みのやわらかさにゆでる。ゆでたら水分を切っておく。
- ③ 明太子とマヨネーズを合わせる。
- ④ ①②③をませ合わせる。

ポイント たけのこもブロッコリーもよく水分を取る。



タケノコと春キャベツのペペロンチーノ

材料 (4人分)

ゆでたけのこ …… 400g
 キャベツ …… 300g
 しめじ …… 市販 1/2 パック
 スパゲティー …… 4束
 にんにく …… 1片
 たかのつめ …… 1本

A
 ごぶ茶 …… 小さじ2
 うまかつしょう油 …… 小さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ4

作り方

- ① たけのこは短冊に切る。キャベツもたけのこの大きさにあわせて小さめにざく切りにする。しめじは根を取っておく。にんにくは芽を取り除きスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイル、たかのつめ、にんにくを入れてから火にかけ、油ににんにくの香りがつくまでいためる。
- ③ たけのこ、キャベツを入れざっくりませる。
- ④ ゆでたスパゲティーを入れ、Aの調味料で味を調える。

ポイント

にんにくがこげやすいので気を付けて。ハムやベーコンを入れてもおいしいです。



タケノコ中華スープ

材料 (4人分)

ゆでたけのこ …… 50g
 かぶ …… 大 1/2 コ
 中華スープ …… 4カップ
 しめじ …… 市販の 1/2 パック
 片栗粉 …… 少々
 うす口しょう油 …… 小さじ2
 塩・こしょう …… 少々

作り方

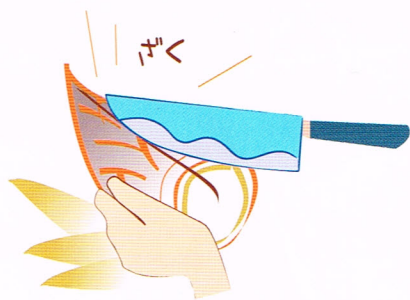
- ① たけのこを短冊で縦切りにする。しめじは根を取りほぐす。かぶはいちょう切りにする。
- ② 中華スープを鍋で煮立たせ、①を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、うす口しょう油を入れ、塩・こしょうで味を調える。最後に片栗粉を水でとき、回し入れる。

ポイント

かぶのかわりに季節野菜をアレンジしても良い。



たけのこ おいしい筍の下ごしらえとゆで方



①根元から皮を3～4枚はがし、本体をきずつけない程度に包丁目を1本入れる。



②しっかり押さえながら、先端の部分を斜めに切り落とす。



③鍋たっぷりの水に米ぬかと赤唐辛子を2～3本加え、たけのこを入れる。



④落としふたをして強火にかけ、沸騰後弱火で30分程度ゆでる。時々たけのこがかぶる程度水を差す。



⑤火を止めて、自然に冷まし、切り目から皮を開くようにしてむく。



⑥根っこのごく堅い部分を切り落とし、水洗いして真水にさらす。

補 足

1. 包丁目は先の方は深く、根元の方は皮一枚切る程度に切れ目を入れて下さい。
2. 水の量の1割程度の米ぬかを入れて湯がいて下さい。ぬかにはカルシウムが含まれており、このカルシウムがたけのこのえぐみ成分を結合して、えぐみが中和されます。
水の替わりにお米のとぎ汁をつかって湯がいても結構です。
たかのかめ2～3本（そのまま）を加えて下さい。
3. 落としふたをして強火にかけ煮立ったら火を弱め、40～50分位たったころ一度根元に竹串を通して柔らかさの程度を確認して下さい。
すっと通るようになれば火を止めます。
4. 皮にはたけのこをやわらかくしてくれる成分がふくまれているので、皮ごとゆでるのがポイントです。
また、完全に冷めるまで皮をむかないのがコツです。
冷めたら切り目から皮を重ねたまま開くようにしてむいて下さい。姫皮も料理にご利用下さい。
5. 水洗いしてぬか等をきれいに落とした後、水にさらして下さい。
水をはったタッパ等の密封容器に入れて冷蔵庫へ、容器内の水は1日に1～2回とり替えると数日保存が可能です。