

目安
30分

懐かしい母の味 たけのこと乾物の煮物

材料 (4人分)

タケノコ…………… 240g
 干しシイタケ…………… 30g (小4枚)
 切り干し大根…………… 40g
 野菜昆布(乾)…………… 50g
 だし汁…………… 600cc

A
 砂糖…………… 大さじ2 ½弱
 みりん…………… 大さじ1
 薄口しょうゆ… 大さじ1
 濃口しょうゆ… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 干しシイタケ、切り干し大根は、それぞれ水でもどして適当な大きさに切る。
- 2 野菜昆布は水でもどした後、結んでから適当な大きさに切る。
- 3 タケノコはゆでてから、他の野菜類と大きさをそろえて切る。
- 4 鍋にだし汁とAを入れ火にかけ、①～③を加えて汁が少なくなるまで煮る。



ポイント

干物は生野菜よりも水分を吸収するため、だし汁を多めに煮ます。煮汁に漬けておくとよりおいしくなります。

いつもの煮物が衣をまとして大変身!

目安
15分

たけのこ (含め煮) のフライ



材料 (4人分)

タケノコ(含め煮)… 600g
 小麦粉…………… 40g
 卵…………… 1個
 パン粉…………… 120g
 揚げ油…………… 適量
 〈付け合わせ〉
 サラダ菜…………… 40g
 ミニトマト…………… 8個
 レモン…………… 40g

【作り方】

- 1 タケノコの含め煮の汁気を切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 2 油鍋を火にかけ、160度くらいの温度で様子を見ながら揚げる。

目安 30分

たけのこの含め煮

材料 (4人分)

ゆでタケノコ…………… 600g
 だし汁…………… 500cc

A
 薄口しょうゆ… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1弱
 砂糖…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1

【作り方】

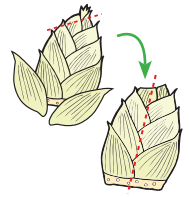
- 1 鍋に、食べやすい大きさに切ったゆでタケノコを入れ、だし汁とAを入れて煮る。
- 2 煮汁が半分くらいになるまで煮たら、火を止めそのまま置き、味を含ませる。

食育MEMO

タケノコ (孟宗竹) の保存方法

● アク抜き

① 外側の皮を2~3枚むいてから先を斜めに切り落とし、皮に縦に1本切れ目を入れる



② たっぴりの水に鍋の水が濁る程度の米ぬか (1~2カップくらい) と赤唐辛子を丸ごと1~2本入れ、皮ごと煮る

③ 竹串がスッと刺さるくらい軟らかくなったら、ゆで汁に漬けたまま冷ます

④ 完全に冷ましてからゆで汁を捨て、皮をむき水洗いする

⑤ ④を新しい水にさらし冷蔵庫で保存する (時々水を替えながら早目に使いきりましょう)

(ポイント) 米ぬかが手に入らない場合は、米のとぎ汁でゆでてよい

● 長期保存方法

▶ 冷凍保存 アク抜きしたタケノコを、煮物用、ちらしずし用など用途に合わせた大きさに切り、袋に入れ冷凍庫へ

(使用時) 凍ったまま調理OK

(ポイント) なるべく平らにならしておくと、使う時取り出しやすくなります

▶ 乾燥保存

① アク抜きしたタケノコを軽く水洗いし、1cm幅くらいの千切りにする

② 重ならないよう、網やザルなどに広げ天日に干す ※夜は室内へ

(切り方や太さ、天候によって乾燥にかかる日数は異なるが、目安は晴天で2~3日)

③ 水分が抜けカラカラに干しあがったら、瓶や袋に入れて保存する (常温可)

(使用時) 一晩ほど水に漬け、もどす

(ポイント) 硬さが気になる時は水でもどしたものを手でもんだり、10分ほどゆでると軟らかくなります