

毎日おいしい

ものぐさキッチン



LESSON.36 たけのこレシピ

たけのこを美味しく料理する方法を教えてくださいました。面倒に考えがちなアク抜きも、手順を覚えてしまえば簡単！ 料理の幅も広がるはず。この春は、いろんなたけのこメニューで食卓を彩りましょう。



たけのこと牛肉の炒め物

材料 [2人分]

たけのこ……………40g
ニンニク……………1/2片
ショウガ……………5g
ネギ……………1/6本
グリーンアスパラガス……………6本
牛薄切り肉……………100g

調味料

スープ……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
コショウ……………少々

下味

しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
塩……………少々
コショウ……………少々
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1/2

サラダ油……………適量
ゴマ油……………適量

作り方

- 下準備：前ページを参照
- たけのこを短冊切りにする。アスパラガスは塩ゆでして食べやすい大きさに切る。
 - 下味を合わせ、一口大に切った牛肉を漬ける。
 - フライパンにサラダ油を多めに入れ、②を炒めて一度取り出す。
 - ショウガ、ニンニクをみじん切り、ネギを斜め切りにする。
 - 調味料を合わせる。フライパンにサラダ油を馴染ませ、ショウガ、ニンニク、⑥ネギを炒める。たけのことアスパラガス、③の牛肉も加え、⑤を入れて最後にゴマ油を加える。



たけのこの酢の物

材料 [2人分]

たけのこ……………50g

甘酢

酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ1.5
塩……………大さじ1/4

昆布……………3cm角
赤唐辛子……………少々
木の芽……………4枚

作り方

- 生のたけのこの皮を剥き、下の太い部分を繊維に沿って千切りにする。
- 鍋にたけのこを入れ、浸る程度の水を加える。昆布、赤唐辛子とともに、2分ほど沸騰させてゆでる。
- 甘酢の材料を合わせる。
- ②のたけのこをザルに上げ、昆布を入れたまま水気を十分に切り③に漬ける。
- 器に盛り、木の芽を添える。



山菜の炊き合わせ

材料 [2人分]

たけのこ……………150g
ふき……………1/2本
わらび……………6本
タンサン……………大さじ2

煮汁

ダシ汁……………1/2カップ
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1.5
淡口しょうゆ……………大さじ1.5
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/8

えび……………2尾

えびの煮汁

水……………1/2カップ
砂糖……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2

作り方

下準備

- たけのこの穂先を切り、縦に切り込みを入れる。
- 水を張った鍋にたけのこを入れ、ぬか(1カップ)と赤唐辛子を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- たけのこを鍋ごと冷まし、完全に冷めたら流水で洗う。
- たけのこの皮を取り除く。
- たけのこの穂先を縦4つに切り、根元を菊切りにする。
- ふきは板ずりしてからゆで、水に取って筋を取る。わらびはタンサンと熱湯(浸る程度)をかけ、一晩そのまま置く。
- えびの背ワタを取り、えびの煮汁で煮る。
- 煮汁の調味料を合わせ、たけのこに味が含むまで煮込む。
- ④でふきとわらびをサッと煮て取り出し、煮汁と別にして冷ます。冷めたら煮汁に戻す。
- それぞれに味が含んだら、器に盛り付ける。

