

たけのこフライ

材料 [2人分]

たけのこ……………200g	●衣
●たけのこの煮汁	砂糖……………適量
ダシ汁……………2カップ	卵……………適量
しょうゆ……………大さじ1.5	パン粉……………適量
みりん……………大さじ1.5	
酒……………大さじ1	揚げ油……………適量
砂糖……………小さじ1	マヨネーズ……………お好みで
塩……………小さじ1/8	

作り方

下準備：前ページを参照

- 1 たけのこの煮汁の材料を合わせる。
- 2 たけのこを食べやすい大きさに切り、①で味が染みるまで煮込む。
- 3 ②のたけのこの汁気を切り、小麦粉、卵、パン粉を順につけて揚げる。お好みでマヨネーズを添える。



今月の先生



総合カレッジSEO・SEOッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん

今が旬のたけのこは、この時季しか愉しめない香ならではの味、そして香りが魅力です。振りたてはアクが少ないため、買ったらすぐにアクを取ってしましましょう。カリウムや食物繊維を豊富に含んでいるため、高血圧や便秘などにも効果を期待できそうです。

★総合カレッジSEO・SEOッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、野菜ソムリエの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

山菜ごはん

材料 [2人分]

米……………1カップ
干椎茸……………2枚
たけのこ……………50g
山菜ミックス……………100g
●煮汁
ダシ汁……………250cc
淡口しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/6
砂糖……………小さじ1/2

作り方

下準備：前ページを参照

- 1 たけのこを短冊切りにする。米は洗って水気を切る。煮汁の材料を合わせる。
- 2 たけのこ山菜ミックスを煮汁に入れ、少し味が含むまで煮込み具と汁を分ける。
- 3 ②の汁を230cc量り(足りない場合は水を足す)、これを使って米を炊く。
- 4 炊き上がったら②の分けておいた具を③にまぜ入れ、10分間蒸らす。



たけのこの味噌煮

材料 [2人分]

たけのこ……………200g
水……………適量
味噌……………30g
砂糖……………小さじ1
たけのこ昆布(早煮昆布)……………1枚

作り方

下準備：前ページを参照

- 1 たけのこを輪切りにする。
- 2 ①を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加える。味噌、砂糖、たけのこ昆布を入れ、味が染み込むまでゆっくり煮込む(20分ほど)。

