



たけのこの灰汁抜き

■方法

1. たけのこは縦半分に切り皮をむき鍋に入れて、たけのこがすっかり浸かるまで水を注ぐ。沸騰してから40分～1時間位茹でる。
※大きさによって時間が異なります。
※竹串が刺さる程度の柔らかさが目安。
2. 水を取り替えて半日ほど水にさらす。

たけのこの瓶詰め

■作り方

1. たけのこを適当な大きさに切って、煮沸消毒した瓶に詰め込む。
瓶いっぱいまで水を入れて、蓋を一旦閉めてから軽く戻してゆるめる。
2. 瓶がすっかり浸かる深さの鍋を用意する。
鍋に瓶を入れたら蓋の下あたりまで水を入れて火にかける。
※鍋の底に布巾などを敷くと瓶がカタカタしない。
お湯が沸騰してから30分くらい煮沸し脱気する。
3. 瓶を取り出して蓋を固く閉める。(火傷に注意)
瓶全体がお湯に浸かるようにお湯を足すか、または瓶を横に倒して更に30分煮沸し殺菌する。
4. 鍋から瓶を取り出したら逆さまに置いて粗熱をとる。
完全に冷めたら出来上がり。日の当たらない冷暗所で保管する。

★一度で食べきれないようになるべく小さめの瓶を使用するのがオススメ。蓋はキリ等で穴をあけて空気を入れてから開けてください。ホームセンターなどで蓋だけ別売りで売っています。



たけのこご飯

■材料(2合分)

- たけのこ(茹でたもの)・・・100g
- 油揚げ・・・・・・・・・・・・1枚
- 米・・・・・・・・・・・・2合
- 出汁・・・・・・・・・・・・350ml
- ┌酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
- A└薄口醤油・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 昆布(3cm角のもの)・・・1枚
- 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 木の芽・・・・・・・・・・・・適量

■作り方

1. たけのこは5mm幅くらいの細切りにする。油揚げは紙タオルにはさんで余分な油を取り除き、せん切りにする。(たけのこは、程よい歯ごたえが残るように、あまり細く切りすぎない。)
2. 米は洗ってざるに上げ、余分な水分をきる。
3. 炊飯器の釜に2の米を入れ、だしと【A】を注ぐ。昆布、塩を入れ、1のたけのこと油揚げを加えて炊く。



揚げだし豆腐

■材料(4人分)

- 豆腐・・・・1丁(約400g)
- ┌かつおだし・・・160ml
- A みりん・・・・大さじ2
- └醤油・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 大根おろし・・・・適量
- あさつき・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量

■作り方

1. 豆腐は布巾にのせて斜めに傾けて冷蔵庫に約1時間おき、水きりする。
2. 「かけ汁」をつくる。鍋にAを全て入れ火にかける。ひと煮立ちしたら火から下ろす。
3. 1を4等分に切り、片栗粉適量をしっかりとまぶしつける。余分な粉は払い落とす。
4. 170℃の揚げ油に3を1個ずつ、少し時間差をつけて入れ、揚げる。表面が薄く色づき、箸で持ち上げられるようになればよい。
5. 器に4を2個ずつ盛り、大根おろしとあさつき(小口切り)をのせ、一味とうがらし少々をふる。2のかけ汁(適量)を注ぐ。

★ししとうやナスを素揚げにして添えると彩りも栄養のバランスもよくオススメ!