

たけのこ

👉 選び方 👈

皮にツヤがあり、乾いていないもの
先端が開いていない
砲弾のような丸い形
水分が豊富（見た目より重いもの）
※時間経過によって水分が抜けエグみが増加する。

タケノコ医者

藪医者は適切な診療・治療能力をもたない医者のことを指す言葉、タケノコ医者とは藪にもならない医者という意味があります。幼稚な技術しか持たない医者、未熟な若い医者などに使われます。

アク抜き

米ぬかと赤唐辛子

タケノコの灰汁の原因はシュウ酸

エグみを発生させ、大量に摂取すると結石の原因になる。

①と②を水とともに深い鍋に入れ、茹でるとアクを抜きやすい。米ぬかは吹きこぼれやすいので、沸騰したら確認しながら作業するとよい。

①米ぬか

カルシウムがシュウ酸と反応し、エグみを感じなくする成分になる。米ぬかに含まれる脂肪酸、アミノ酸がタケノコ繊維を柔らかくし、うまみを引き出す作用がある。米ぬかがない場合は米のとぎ汁で代用ができる。

②唐辛子

カプサイシンによって、匂いや渋みを感じにくくする。殺菌抗菌され、防腐効果とカビ対策になる。

タケノコの土佐煮

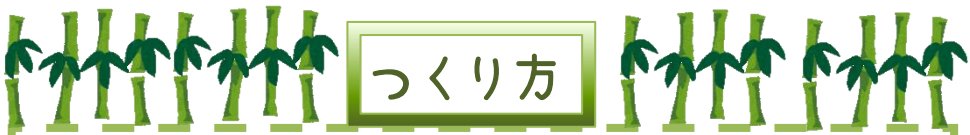
〈材料〉

ゆでたけのこ 500g

A
水 1・1/2 カップ
だし 小さじ 2/3

B
みりん 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 2

削りがつお 10g



1. たけのこの穂先は、タテに6～8つ割りにする。ほかは1cm厚さの輪切りにし、4等分に切る。
2. 鍋にA、(1)のたけのこを入れ、ひと煮立ちさせる。Bを加えて調味し、落としぶたをして15分ほど煮る。
3. 仕上げに削りがつおをまぶす。



生タケノコを買った
人間様向け

おいしく茹でるコツ
教えちゃうワン!

- ・皮をつけたまま
- ・薄く切り込みを入れる
- ・落とし蓋をする
- ・じっくり1時間
- ・8時間冷ます