

タケノコ

アク抜き



生のタケノコはえぐみが強く、硬いためアク抜きが必要になります。

下準備

タケノコの実を切り落とさないように先端を斜めに切り落とします。

切り落とした部分から縦に浅く皮に切り込みを入れます。

ボツボツした部分があるなら1cmほど残るように切り、表面を包丁で削ぎます。



茹で方

鍋にタケノコ、米ぬか、唐辛子を入れ、水をタケノコがかぶる程度にそそぎます。

米ぬかはタケノコ1本に対し20g、鷹の爪は1本です。



中火にかけて沸騰してきたら落とし蓋をし、吹きこぼれないように火加減を注意しましょう。

タケノコが300g程度であれば**1時間半**、500g程度は**2時間**、1kg以上は**3時間**が目安です。

竹串を刺して、スツと通るなら完成です。

冷ましたら、流水でよく洗いましょう。皮の切り込みに沿って、皮を剥いて出来上がりです。

タケノコと小松菜の ピリ辛炒め

材料 (2人前)

タケノコ (アク抜きしたもの)	1/2 個 (約 100g)
小松菜	1 袋 (約 200g)
ひき肉 (合いびき)	100g
豆板醤	小さじ 1
しょうが (千切り)	1/2 かけ分
サラダ油 塩 こしょう	適量

———合わせ調味料———

鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1/2
しょうゆ、酒	各大さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1

作り方

- 1 小松菜はよく洗って水けをきる。葉と茎に切り分けて、それぞれ長さ 4cm に切る。
- 2 タケノコはさっと洗い、ペーパータオルで水けを拭く。穂先と根元に切り分け、穂先は縦に幅 3~4mm に切り、根元は厚さ 3~4mm のイチヨウ切りにする。
合わせ調味料の材料は混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ 1 と、豆板醤、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立つまで炒める。ひき肉を入れて中火にし、色が変わるまでほぐしながら炒める。
- 4 塩、こしょう各少々をふってフライパンの端に寄せ、あいているところに小松菜の茎とタケノコを加え、中火で 2 分ほど炒める。葉を加えて全体を混ぜ、1 分ほど炒めたら合わせ調味料を回し入れ、さつとからめて器に盛る。