



春に採れたての、たけのこを使用し

たけのこ飯をご紹介します

香り、食感、味覚と共に春の訪れを感じられます☆



4人前

米	2合
たけのこ(生)	200g
油揚げ	1枚
ぬか	200g
赤唐辛子	2本
木の芽	4枚
人参(花型)	8枚
だし汁	160cc
酒	25cc
薄口しょうゆ	10cc
みりん	5cc

作り方

- ① たけのこをゆでる。たけのこを洗い、穂先を斜めに切り落とし深さ2cmくらいの切れ目を縦に1本入れる。大きめの鍋に、たけのこ、ぬか、赤唐辛子を入れ、かぶるくらいの水を注いで火にかける(40分～1時間程度)根元に竹串をさし、すっと通るくらいになったら火を止める。あくを抜くため、ゆで汁につけたまま冷まし、切れ目から皮をむく。
- ② たけのこは水洗いし、薄い短冊切りにする。たけのこ油揚げを合わせだして10～15分煮る。穂先を若竹汁に使用できると良い。
- ③ 炊飯器に米と具、煮汁を加えて炊く。炊き上がったら、さっくり混ぜて茶碗に盛り、木の芽、ゆでた花型人参を飾り、出来上がり。

