



春に🌸旬のたけのこを使用した
筍づくし料理を紹介します♪

ごはん(筍)	
精白米	60. g
たけのこ	50. g
油揚げ	5. g
木の芽	0.1g
だし(かつお)	3. g
酒	3. g
しょうゆ(薄口)	1. g
みりん	0.5g

たけのこご飯
ぬかで1時間程ゆでた筍を水洗いし、薄い短冊切りにする。筍と油揚げを合わせだしで10~15分煮る。炊飯器に米と具、煮汁を加えて炊く。木の芽を飾る。

赤魚のかぶら蒸し	
赤魚	70. g
かぶ	60. g
卵白	10. g
片栗粉	3. g
しょうゆ(薄口)	3. g
だし(かつお)	0.3g
菜の花	15. g

赤魚のかぶら蒸し
赤魚に軽く塩をふり、卵白を泡立てしておく。かぶをすりおろし、水けをきり卵白と合わせる。赤魚の上に乗せ、蒸す。あんを作り、上にかける。ゆでた菜の花を添える。

茹筍の海老新庄	
たけのこ	30. g
海老のすり身	30. g
天ぷら粉	4. g
サラダ油	4. g
ししとうがらし	20. g
レモン	10. g

茹筍の海老新庄
筍2枚に、片栗粉を刷毛でまぶし、海老のすり身を挟む。天ぷら粉を溶き、付け、油で揚げる。筍に隠し包丁を入れておくと良い。

茹筍木の芽焼き	
たけのこ	30. g
木の芽	0.5g
しょうゆ(薄口)	2. g
みりん	1. g
酒	1. g
ばいかみしょうが	3. g
厚焼き玉子	10. g

茹筍の木の芽焼き
筍を、細かくした木の芽、醤油、酒、みりんできれいに漬けておく。オーブンで焼く。筍に隠し包丁を入れておくと良い。筍の皮をとっておき、器として、使用。

八丁味噌和え	
若竹	20. g
淡雪	7. g
上白糖	2.5g
八丁味噌(酒みりん)	2. g

八丁味噌和え
筍を際の目にし、鍋に八丁味噌、砂糖、酒、みりんを合わせ煮詰め、冷ます。煮詰めた味噌だれと、かにかまぼこを和え、味を整える。

若筍椀	
若竹	10. g
わかめ 生	2. g
だし(かつお)	1. g
塩	0.2g
酒	1. g
みりん	1. g
しょうゆ(薄口)	0.5g
ゆず	1. g
人参	7. g

若筍椀
かつおだし、塩、酒、みりん、醤油で清し汁を作る。お椀に、若竹(穂先)、わかめ、人参、柚子を盛り、汁を静かに注ぐ。

いちご	
いちご	50. g

