



VOL.9

旬のおいしさを味わって 新タケノコ御飯

今が旬のタケノコ。

水煮のタケノコでも作れますが、せっかくの旬です。
自分でゆでるところから挑戦してみましょう。



作り方

材料(4人分)

- 新タケノコ…200g
(皮をむいたもの)
- ニンジン…60g
- 干しシイタケ…6枚
- 油揚げ…1枚
- むぎアサリ…100g
- 米…3合

- かつおだし…460cc
- 濃口醤油…20cc
- 薄口醤油…20cc
- みりん…40cc
- 料理酒…20cc
- 砂糖…20g

④だし汁調味料

- ① 鍋に新タケノコを入れて水を張る。
米ぬかを片手一握りぐらいと鷹の爪1本を入れて火にかけ、竹串がすっと刺さるぐらいまでゆでる(大きさにもよるが、40分ぐらい)。ゆで上がった後、そのまま冷ます。
- ② 冷めたらタケノコの皮を剥き、水で洗ってもう一度湯通しする。
- ③ タケノコを3cmぐらいの高さに切り、3~4mmの厚さに切る。
- ④ ニンジンは3cmぐらいの長さの短冊切りにする。干しシイタケはお湯で戻して切っておく。油揚げも同様に切って熱湯をかけ、油抜きする。
- ⑤ 米は通常通りとぎ、ザルに上げて水気を切っておく。
- ⑥ 鍋に④だし汁調味料を合わせて入れ、タケノコ、ニンジン、シイタケ、油揚げ、むぎアサリを加えて火にかける。沸騰したら弱火にして、10分程煮る。火を止めて冷ましておく。
- ⑦ 炊飯器に米と⑥の材料と煮汁を全部入れ、通常通りに炊き上げる。
- ⑧ 炊き上がった後に器に盛り、木の芽(山椒の若葉)を飾り、白ごまをふってでき上がり。



教えてくれた先生

「ザ・セレクトン福島」
和食料理長 井上智生さん

和食堂 まつ川 (ザ・セレクトン福島 地下1階)

福島市太田町13-73 TEL024-531-1111 (代)

営業時間/11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

17:00~21:00(ラストオーダー20:30)

定休日/木曜日