

～ たけのこのうま煮 ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1 人 分	5 人 分	
たけのこ ぬか	20g たけのこ1本に 対して一握り	1/4 本	<p><たけのこの下処理> 『ぬか』を加え煮て、あく抜きをする。皮をむいて水に浸しておけば、冷蔵保存可。</p> <p>◎ 『ぬか』の代わりに『米のとぎ汁』を使用してもよい。</p> <p>◎ たけのこの水煮を使えば、下処理の手間が省けます。</p> <p>① 干しいたけは、水に戻しておく。</p> <p>② さやえんどうは、すじを取り、さっと塩ゆでする。</p> <p>③ たけのこ、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、鶏肉は、一口大に切る。</p> <p>④ 鍋に油をひき、野菜、肉、こんにゃくを炒め、しいたけの戻し汁を加え、煮込む。材料が柔らかくなったら、砂糖、酒、しょうゆを順々に入れ、調味する。</p> <p>⑤ さやえんどうを入れ、さっと煮る。</p>
干しいたけ	1.5g	5 個	
さやえんどう	5g	10 さや	
じゃがいも	30g	大 1 個	
にんじん	15g	1/2 本	
こんにゃく	20g	100g	
鶏もも肉	40g	200g	
油	2g	大さじ 1 弱	
砂糖	1.5g	小さじ 2 強	
酒	2g	小さじ 2	
しょうゆ	4g	大さじ 1 強	



<たけのこの種類について>

孟宗竹 (モウソウチク)：日本で食べられている「たけのこ」の多くは、『孟宗竹』という種類のたけのこです。3～5月頃に多く出回ります。日本のたけのこの中で最も大きく、肉厚でやわらかく、えぐみが少ないのが特徴です。

淡竹 (ハチク)：孟宗竹よりも細長く、皮の色が赤紫色をしています。寒さに強いので、長野県内でも生産が盛ん！5～6月頃が旬です。あくが少ないので、あく抜きの必要がなく、孟宗竹のように煮物や揚げ物等の料理に使用することができます。

根曲がり竹：竹ではなく笹の若芽なので、とても細く、小さいです。長野県内では、5月下旬～6月にかけて多く出回ります。あくが少ないので、そのまま調理してOK！淡竹のように、煮物や揚げ物にしても、素焼きにして醤油や味噌につけて食べても、歯ざわりや香りを楽しむことができます。

