

調理時間
10分

※炊飯時間を除く

たけのこと焼き鮭の混ぜご飯

炊きたてご飯に具材を混ぜる混ぜご飯です。柔らかい穂先の部分を使って下さい。たけのこと一緒にゴボウを煮てからご飯に混ぜるのもおすすめです。

材料(4人分)

水煮たけのこ (穂先の部分) ……150g	だし汁 ……100cc
塩鮭 ……2切	焼き海苔 ……1枚
炊きたてご飯 ……2合	白ごま ……大さじ1
めんつゆ ……100cc	

作り方

1. ご飯は普段通りに炊く。水煮たけのこは2~3mmの厚さの銀杏切りにする。
2. たけのこをだし汁とめんつゆで5分ほど煮る。煮えたらご飯が炊きあがるまでだしに漬けておく。ご飯が炊けたらざるに上げて水気を切る。
3. 塩鮭を焼き網で焼き、焼き上がったら皮と骨を取り除いてほぐす。焼き海苔はビニール袋に入れて揉む。
4. 炊きたてのご飯に、ほぐした鮭、水気を切ったたけのこ、焼き海苔、白ごまを加えて混ぜ合わせる。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

春の訪れを感じさせる食材はいろいろありますが、代表するものといえば「たけのこ」です。今月はたけのこの部分別のおいしい食べ方をご紹介します。柔らかい穂先とシャクシャクとした根元、その違いを楽しんで下さい。



調理時間
10分

たけのこのバターステーキ

歯ごたえのある根元の部分を使うのがおすすめです。味が染みこみやすいように浅く切り込みを入れて下さい。バターは焦げないように気をつけて。

材料(4人分)

水煮たけのこ(根元の部分) ……300g
バター ……大さじ2
醤油 ……大さじ2
パセリ ……1枝

作り方

1. 水煮たけのこは1cmの厚さにスライスし、両面に5mm幅の切り込みを入れる。パセリはみじん切りに。
2. フライパンを中火で温め、バターを溶かしたらたけのこの両面を焼き目がつくまで焼く。
3. 焼き目がついたら醤油とパセリの半量を回しかけ、全体にからませる。
4. 器に盛りつけたら残りのパセリを飾る。

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



3月16日(土)・17日(日)はポイント5倍デー! 地元で採れた新鮮野菜をお値打ち価格で多数品揃え!

安全安心な

「たけのこ」はコチラで!

農産物直売所
米ひろば 大山田店

Tel.0594-21-6788 桑名市大字播磨1412-1
営/10:00~18:00(10月~3月は17:00まで)
休/水曜 P/有り MAP/1 B-1



今月の食材

「たけのこ」

知られざるヘルシー食材 「たけのこ」

春を告げる旬の食材といえは、たけのこ。食物繊維が豊富なヘルシー食材です。低カロリーで食べ応えがあるのでダイエット中や便秘の方に嬉しい食材です。また、塩分の排出を促すカリウムも多く含んでいるので、高血圧の方にもおすすめです。さらに、女性に嬉しい美肌効果が期待できるビタミン類も多く含んでいます。健康にも美容にも優れた春の味覚を存分に楽しみましょう。

桑名が誇る 「桑名特産たけのこ」

有数のたけのこ産地として名高い桑名市の「桑名特産たけのこ」は、柔らかくて甘みがあり、えぐみの少なさが特徴で、市場や消費者から高い支持を得ています。桑名特産たけのこの生産者は、品質向上のため、年2~3回の施肥に加え、根が密集しないように竹の間隔を2~3メートルほどに伐採するなど、徹底した竹林管理を行っています。桑名が誇る春の味覚をぜひご賞味ください。

