



たけのこと春雨の中華風スープ

調理時間
15分

たけのこやキクラゲの歯ごたえも楽しい、具だくさんの食べるスープです。顆粒チキンスープの塩分もあるので、塩は味見をしながら加えてください。

材料 (4人分)

水煮たけのこ…小1/2本 顆粒チキンスープ…大さじ2
春雨…30g 塩…適宜
絹ごし豆腐…1/3丁 酒…50cc
乾燥キクラゲ…10g 醤油…小さじ1
万能ネギ…1本 ごま油…大さじ1

作り方

- 1 水煮たけのこ水で戻したキクラゲは細切りに、絹ごし豆腐は1cm角の拍子木切りに、万能ネギは小口切りにする。
- 2 春雨は熱湯にさっと浸して戻す。
- 3 鍋に湯(800cc)を沸かして顆粒のチキンスープを溶かし、春雨とたけのこ、キクラゲを入れて2~3分煮込む。
- 4 ③に絹ごし豆腐を加え再沸騰させたら、酒、醤油塩で味を調整し、ごま油を回しかける。器に盛ったら万能ネギを散らす。

たけのこと鶏肉の照り焼き

調理時間
15分

ボリュームある主菜となる一品です。汁気がないでのお弁当のおかずにもおすすめ。白ネギはしっかり焼き目が付くまで焼くと甘くて美味しいですよ。

材料 (4人分)

水煮たけのこ…小1本 酒…大さじ1
鶏もも肉…1枚 みりん…大さじ1
白ネギ…1本 サラダ油…適宜
醤油…大さじ1

作り方

- 1 水煮たけのこは1口大の乱切りに、鶏もも肉は一口大に、白ネギは5cmほどの長さに切る。
- 2 フライパンでサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉を軽く焼き目が付くまで両面焼く。さらにたけのこ、白ネギを加えて焼く。
- 3 白ネギに焼き目が付いたら、醤油、酒、みりんを回しかけ、汁気がなくなるまで煮詰める。



「筍」という漢字は、一句で竹に成長してしまうことから出来たと言われています。そのくらいたけのこの成長は早いものです。たけのこに多く含まれるアミノ酸の一種であるグルタミン酸は、消化吸収を促進し、皮下脂肪や内臓脂肪をつきにくくする効果があるとされています。また、カリウムや不溶性食物繊維が多く、高血圧の予防や便秘解消にもおすすめの食材です。

成長の早いたけのこはアミノ酸が豊富

皮の色が薄くつやがあり、根元の赤いぶつぶつが少なく、穂先が黄色でまだ開いていないたけのこは美味しい証拠。時間とともにエグみが出るのでなるべく早く下茹ですると美味しくいただけます。あく抜き方法は、鍋にたけのこと、米ぬかを一握り入れ水から茹でます。落し蓋をすると吹きこぼれ防止になります。湯がきたてのたけのこをお刺身にして、わさび醤油で食べるのが生産者一押しのお食べ方です。

美味しいたけのこの見分け方と食べ方



【今月のお店】

JA伊勢ファーマーズマーケット ほほえみかん

TEL 0597-85-2169
熊野市有馬町1368-1
営/9:00~18:00 休/無休(年始を除く)
P/92台(観光バス2台まで可)
MAP/1 A-5



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!

Cooking 1 Recipe

調理時間
40分

※米の浸水時間は除く

たけのご飯

たけのこの旨みをしっかり味わうためのレシピなので、具材も味付けも最小限にしています。叩いた木の芽を仕上げにちらして香りよくするのも◎。

材料 (4人分)

水煮たけのこ…小1本 昆布…15cm
米…3合 酒…100cc
油揚げ…1枚 みりん…大さじ1
きぬさや…12本 醤油…小さじ3
塩…小さじ1

作り方

- 1 米は水でといでザルに上げておく。水煮たけのこは5mmほどの厚さの銀杏切りに、油揚げは細いみじん切りに。きぬさやはスジを取り除く。
- 2 炊飯器に米、たけのこ、油揚げ、昆布、酒、みりん、醤油、塩、目盛りまでの水を入れて炊く。
- 3 きぬさやは熱湯でさっと色よく湯がき、1cm幅の斜め切りに。炊きあがったご飯にきぬさやを加えてさっくりと盛りつける。



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしいたけのこの気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪