

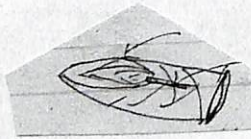
2014年3月16日

FUKUDA' キッチンVOL. 7 レシピ 筍(タケノコ)料理いろいろ

◎初めに、筍の下揃え

★筍は糠(ぬか)を入れ茹で、灰汁ぬきをします。

先を斜めに切る。



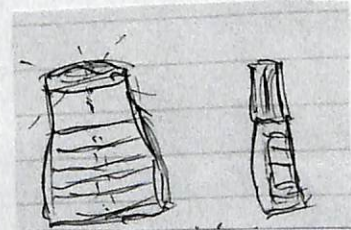
包丁目を入れる。 ※一晩くらいそのまま冷す。

冷めたら洗い、皮を剥き水に晒します。

皮の柔らかい所は使いますから捨てないでください。

■筍土佐煮

- ① 穂先の部分を六等分に切り、湯で軽く茹で気上げしておく。
- ② 出し汁 : 8
薄口醤油 : 1
味醂 : 1



合せ汁にて含め煮とします。

- ③ 鍋に筍5ヶ、出し汁少々にて煎り煮とし、削り節をまぶし盛り付けます。

■筍団子

- ① 筍の固い所を卸金にて卸し、ザルにて水切りしておきます。
- ② 豆腐は重石をのせ水切りしておきます。
- ③ 水切りした豆腐を裏漉(うらごし)して、卸した筍と同量を合せ、

豆腐一丁に対し

- ・卵 : 1ヶ
- ・片栗粉 : 大サジ 2杯
- ・塩 : 少々

筍の皮の柔らかい所をせん切り、適量を混ぜ合わせ丸く取り油で揚げます。

- ④ そぼ汁に付けてもよし、煮物にしてもよし、あん掛けでも色々使えます。

■若竹椀

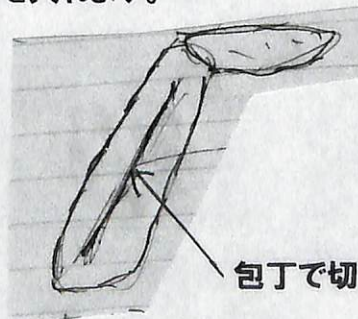
- ① 新若布をお湯で色出しして、5cm 位に切っておきます。
- ② 筍の穂先を薄く切ります。
- ③ 吸い物の汁で若芽を温めて、若芽だけ椀に入れておきます。
- ④ 吸物汁を温め、筍のスライスを入れ湧いたら椀に盛り汁をはります。
吸い口に木の芽を入れます。

■筍御飯

- ① 筍を適当にスライスします。
- ② 油揚げは細かく切り、油切りをしておきます。
- ③ 出し汁 : 10
薄口醤油 : 1.5
酒 : 2
以上を炊飯器で炊きます。

■手羽先柚子胡椒焼

- ① 水洗いし水気を取り手羽先に包丁目を入れます。
- ② (たれ)
 - ・醤油 : 1
 - ・酒 : 1
 - ・味醂 : 0.5
 - ・柚子胡椒 : 大サジ 1



- ④ ビニール袋に、10本位入れ、たれを入れもんで30分位漬け後焼きます。