

たけのこご飯

エネルギー：－ 調理時間：60分

投稿者：パンジーA

材料 (4人分)

★この料理の材料 (4人分)

米・・・3合
たけのこ・・・200g (ゆでたもの)
油揚げ・・・30g (薄揚げ1枚強)

★この料理の調味料等

調味料A

お湯・・・1カップ
粉末だしの素・・・小さじ1/2
薄口しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

調味料B

塩・・・小さじ1
酒・・・大さじ1

下ごしらえ

①炊飯器の内なべの中に米を3合を入れて洗い、水を捨てておきます。(たけのこの煮汁を加えて炊き上げるため)

②たけのこ(ゆでたもの)は先の部分を薄いくし型切りに、下の部分は薄いいちょう切りにします。油揚げは長さ3cmくらいの短冊切りにします。

作り方

③鍋に調味料Aを全部入れて火にかけ、具材(たけのこと油揚げ)を約5分煮ます。

④ザルで具材を受けながら炊飯器の内なべの中に煮汁のみを入れて、調味料B(塩小さじ1と酒大さじ1)を加えて通常の水加減になるように調整します。

⑤具材を上に乗せて炊き上げます。

⑥炊き上がったら、そのまま少し蒸らし、軽く混ぜ合わせます。(この時、飾り用のくし型のたけのこを混ぜ込まずに残しておくと盛り付けが綺麗にできます。)

⑦器に盛り、木の芽があれば、添えます。

(木の芽は手のひらに乗せて軽くたたくと、よい香りが出ます)

■■たけのこの茹で方 (筍のあく抜きの方法)

たけのこは鮮度が落ちると堅くなり、えぐみが出るため、新鮮なうちに茹でておきます。

☆皮付きのままの筍を洗って、土を落とします。

☆鍋にまるごと入る大きさの場合は、穂先を斜めに切り落として、皮に縦に切り目を入れます。

☆鍋に入らない大きさの場合や急ぐ時は、穂先を斜めに切り落として、縦に2つに割り、穂先の皮を残して根元の皮をむき、いくつかに分けます。

☆鍋に「たけのこと」充分つかくくらいの「水」と「米ぬか」をひとつかみ入れて、40分くらい中火で茹でます。(この時、赤唐辛子があれば1本入れて下さい。赤唐辛子はなくても大丈夫です。)(米ぬかがない時は、米のとぎ汁を使って下さい。)

☆根元に 竹串が通るくらいになったら火を止めて、（すぐに使わない場合は）そのまま冷まします。

☆保存する場合は洗って水につけた状態で、冷蔵庫に入れておきます。 毎日水を替えながら 1 週間以内に使い切るようにします。

☆姫皮（穂先の柔らかくて食べられる皮の部分）も別に残しておき、吸い物や味噌汁・和えもの等に利用します。姫皮をたけのこの先に残したまぐし型に切り煮物にすると、見た目もよく、違う食感が味わえます。

■■この料理のメモ

★旬の「たけのこ」の香りと美味しさを味わうために、他の具は「油揚げ」のみで、シンプルに、薄めの色に仕上げています。

★「たけのこ」の歯ごたえと季節感を味わうことができる「たけのご飯」です

★時間がない時は、米をといで水を捨てた状態の炊飯器の内なべの中に調味料を全部入れ、通常の水加減になるように調整して、具材（たけのこと油揚げ）を上に乗せて炊き上げます。

★好みで鶏肉やニンジンを加えても美味しくできます。

★油揚げ（薄揚げ）は買ってきた日に一袋分（2～5枚）を重ねて細長く3等分にし、短冊切りにしてからポリ袋に入れ冷凍保存しています。味噌汁や今回のような炊き込みご飯に便利です。

★4月から5月にかけてが「たけのこの」旬です。（店頭では2月末から6月頃まで手に入ります。）
