

春の味覚を味わおう！～たけのこ～

おいしいたけのこの見分け方



皮が薄茶色で穂先が黄緑～黄色のもの
◎穂先が黒いものは鮮度が落ちている場合があります

砲弾型でずんぐりとした形のもの

切り口の変色が少なくみずみずしいもの

おいしく食べるポイント

たけのこは、収穫の直後からアク(えぐみ)が増していく食材です。購入後すぐに下ゆでしてアクを抜くことで、よりおいしく食べることができます！

※下ゆで後は水に浸けて保存し、毎日水を取り替えて早いうちに食べきりましょう！

下ゆでの方法

《下準備》

無洗米加工されていない米を1～2回洗い、たけのこが浸かるくらいのとぎ汁を取り分けておく。

《手順》

- ① たけのこの根元に特にかたい部分や汚れた部分があれば切り落とし、縦半分に切る。
- ② 皮をつかんで引き、皮と実を切り離す。根元にあるぶつぶつは包丁でそぎ落とす。
- ③ 鍋にたけのこ・とぎ汁・唐辛子を加えて中火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、落とし蓋をして30分～1時間ゆでる。
- ④ 火を消してゆで汁に入れたまま粗熱をとる。

とぎ汁を生米に代用することができます！
下準備を省くことができるのでおすすめです。ぜひ試してみてください♪

【目安量】…たけのこ3本に対し、生米大さじ4
(1200～1350g)

おすすめメニューのご紹介

まつしまヘルスメイトのおすすめレシピ

旬のたけのこを使ったシンプルなレシピです。たけのこのやわらかな穂先の部分は汁物や和え物に、硬い根元は薄切りにして炊き込みご飯にするなど、部位によって使い分けするのもおすすめです♪



《たけのこと豚肉のバターじゃようゆ焼き》

【材料(4人分)】

豚肉(こま切れ) 250g
たけのこ(ゆで) 小2本(300g)
きぬさや 10枚
サラダ油 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1と1/2
にんにく(すりおろし) 少々
塩こしょう 少々
バター 10g

エネルギー:297kcal

塩分相当量:1.3g

(一人あたり)

【作り方】

- ① たけのこは縦に8等分に切る。豚肉は塩こしょうを少々ふる。きぬさやは筋を取る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火に熱し、たけのこを入れて焼きつける。豚肉を加え、両面を焼いたらきぬさやを加えて、さっと炒め合わせる。
- ③ Aを加えて混ぜ、バターを加えて溶かしからめてできあがり。

ワンポイントアドバイス!

たけのこは大きく切って、香ばしく焼くとおいしく仕上がります♪