

今月の食材

タケノコ

美味しい時期 …… 4・5月(モウソウチク)
管内産地 …… 近江八幡ほか
分類 …… イネ科タケ亜科タケ
原産地 …… 中国原産
ここで買えます!
 さてか〜な・安土ええもん屋
 日野インショップほか

特徴

春先、地面から芽の出かけているものをタケノコとして食用にします。タケノコは、切断直後よりえぐみが急激に増えます。直売所春の名物食材のひとつでモウソウチク、ハチクなどの種類があります。

効能

タンパク質が豊富です。カリウムや食物繊維のほか、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを含みます。食物繊維はコマツナやキャベツと同じ程度であるとされます。

よいもの見分け方

穂先の色が黄色く、全体が薄い茶色ものを選びましょう。緑や黒っぽいものは、「えぐみ」が強いです。切り口の色がより白く、みずみずしくずっしりしたものを選びましょう。

長持ちさせるには

掘り採ってから時間が経つほど固くなると共にえぐみが強くなるので、極力早いうちに調理やアク抜きをします。アク抜きしたタケノコは水に漬け置き、冷蔵庫に入れます。毎日水をかえて1週間くらいで使い切りましょう。

食べ方

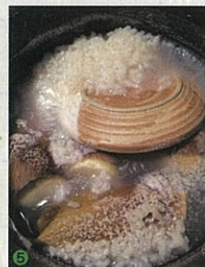
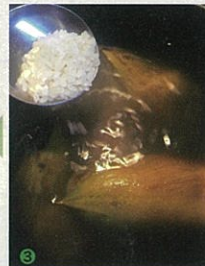
アク抜きをして煮物として使うことが多いです。そのまま煮詰める土佐煮、またはわかめと共に若竹煮が代表的な調理法。天ぷらにするには水分が多いので技術がいます。



味^み緑^{りょく}のレンビ

やみつき タケノコネギ塩炒め

アク抜き方法



材料

タケノコ …… 約300g(皮付き)
 白ねぎ …… 1本
 ごま油 …… 大さじ1
 中華あじの素 …… 小さじ2
 しょう油 …… 小さじ1
 塩コショウ …… 少々

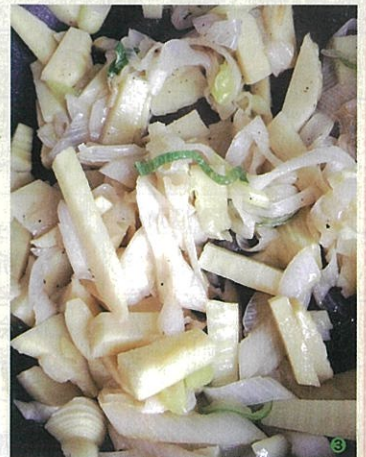
アク抜き方法

- ① 根元をうっすら削り落とし、穂先を斜めに切り落とす。
- ② 上から縦に1本(深さ1cm位)切り目を入れ、鍋にタケノコを入れる。
- ③ 鍋にたっぷりの水、米糠、赤唐辛子を入れる(米糠がなければ米のとぎ汁とたけのこ1本につき大さじ2杯の生米でも代用できます)。
- ④ 中火にかけて、沸騰したら、タケノコが浮いてこないようにお皿などで落としぶたをし、弱火にして50分ほど煮る。水が減ったら足し、竹串が通れば火を止める。
- ⑤ 湯は捨てずにそのまま自然に冷ます(半日くらい)。
- ⑥ 切り目から皮を開くように皮をむく。残った細かい皮は竹串を使ってこそげ取り、米ぬかを洗い落とす。
- ⑦ タッパーなどに水をはって冷蔵庫で保存。毎日水をかえながら5日~1週間くらいはもちます。

作り方

- ① 白ねぎを細切りして、レンジで1分加熱する。タケノコはアク抜きをしたものを5~10ミリくらいの幅で切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の材料を入れて炒める。
- ③ しんなりしたら中華あじの素・しょう油を加えて炒め、塩・コショウで味を整えてできがり。

作り方



HIMENO's MEMO

☆タケノコ水煮を使用する際は皮付きの半分くらい(150gほど)ご利用ください。

