

春の料理



新緑の季節を迎えました。

今回は、山菜を頂くことにいたしましょう。でも、山菜はあく（えぐみ）が心配ですよね。上手なあく抜きもあわせてご紹介します。ぜひ、挑戦してみてください。

◆ たけのご飯

“たけのご”は、竹の地下茎から伸びた若い芽です。主な種類はえぐみが少なく、柔らかい孟宗竹を利用しますが、初夏に出る“はちく”（淡竹）も利用できます。



■ 材料（4人分）

米	3合
たけのご（ゆでたもの）	200g
わらび	200g
にんじん	80g
油揚げ	2枚
昆布だし又は水	650cc
酒	大2
しょうゆ	大3
砂糖	大1
もみ海苔	適量
木の芽	適量

■ ポイント

- “たけのご”は、ずんぐりとした釣鐘形で、皮がみずみずしく、切り口が白いものを選びましょう。
- 時間とともに味が落ちるので、買ったらすぐにあく抜きをしましょう。
- “たけのご”は、部位によって硬さが異なるため、切り方を工夫しましょう。

■ 作り方

- ① 米は30分前に洗ってザルに上げ水気をきる。
- ② “たけのご”の穂先は長さ3cmの薄切りに、根元は3mmの厚さのいちよう切りにし、たて半分に切り短冊きりにする。
- ③ 鍋に“たけのご”、だし、酒を入れ、煮立ったらアクを取り除く。砂糖、醤油を加え、汁が大さじ1～2杯残るくらい煮る。
- ④ ご飯が炊けたら、③をのせ10分ほど蒸らして器に盛る。
- ⑤ 好みにより、もみ海苔、木の芽を散らす。



調理時間	60分
エネルギー	493kcal

◆ ふきの青煮

“ふき”は、歯ざわりや香り、ほろ苦さ、淡い緑色を生かして薄味の煮物で。



■ 材料（4人分）

ふき	200 g
だし汁	
みりん	大2
砂糖	大1
塩	小1
醤油	小1
化学調味料	

■ ポイント

- “ふき”の皮むきは、まな板の上で転がすようにこする。繊維がもろっとしてきたら、湯の中に入れる。
- 調味料を入れてから、長く煮ない。淡い緑色をだすために、一度煮立ったら、手早くザルにあげる。

■ 作り方

- ① “ふき”は葉を落とし鍋の大きさに合わせ切り、まな板の上で軽く塩をふって板ずりする。
- ② たっぷりの熱湯に入れて堅めに茹で、水につけて冷まし、皮をむいてそのまま水にさらしておく。
- ③ 鍋にだし汁、酒、砂糖、塩、醤油を入れて一度煮立て、ザルに上げて手早くさます。
- ④ 煮汁は少し煮詰めて味を濃くし、冷まします。
- ⑤ ③の“ふき”をもう一度煮汁にひたして、よく味をふくませる。
- ⑥ 好みの長さに切って、盛り付ける。

調理時間	20分
エネルギー	33 kcal

あくぬきのポイント

◆ たけのこ

新鮮なものを選びましょう。

たけのこは、掘ってから時間が経過するほど“えぐみ”が出てきます。

米ぬかで茹でます。

水だけで茹でるよりも、えぐみ成分が湯で汁に溶け出しやすくなります。

米ぬかがないときは、お米の研ぎ汁でもかまいません。

(写真の袋の中に、米ぬかが入っています。)

皮付きのまま茹でる

皮のついたまま茹でると、皮に含まれる成分がたけのこを柔らかくしてくれます。

(写真は、皮を取ってあります。)



◆ ふき

板ずりをします。

皮のついたままのふきに軽く塩をふってところがすようにまな板にこすります。

繊維がほつれてきたら、たっぷりの熱湯に入れ堅めに茹でます。

水で荒熱をとる。

きれいな緑色になったら、色を止めるように水にさらします。

茹でてから、皮をむく

生のまま皮をむくよりも、あくが手につきにくく、指先が黒くなりづらくなります。

