



町の特産物

筍ごはん

エネルギー 322kcal たんぱく質 7.0g 脂質 2.4g 塩分1.0g

材 料	1人分	4人分
米	1/2合	2合
昆布	10cm	15cm
A	酒	大さじ1/2
	塩	少々
ゆで筍	30g	120g
油あげ	1/4枚	1枚
だし汁	50cc	1カップ
B	酒	大さじ1/2
	醤油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って30分以上浸水させておく。
炊飯のメモリに合わせてお水を加えから、大さじ2分の水を減らし、昆布とAを加えておく。
- ② ゆで筍は穂の部分は薄切り、下の部分は3mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 薄揚げは1cm幅程度の短冊切りにする。
- ④ 鍋に②、③とBを加えたら、汁気がなくなるまで煮含ませる。
- ⑤ ①に④の具を加えて、炊く。炊きあがったら、底の方から返すように混ぜる。

〈筍のあく抜き〉材料:生筍1本、米ぬか(お米や米のとぎ汁でもよい)を一つかみ

筍の下部1/4程度の硬い皮(荒皮)をむく。身を切らないように先端を斜めに切り、皮と根元に縦に包丁目を入れる。鍋にたっぷりの水を張り、筍と米ぬかを入れ、中火で30分ほど茹でる。根元に串が通るようになれば火を止め、ゆで湯のまま冷ます。保存する場合は容器に移し、水に浸して冷蔵庫に入れ、水は毎日替える。

料理の紹介

筍の季節に一度は作って食べたい旬の味ですね。あく抜きも難しそうに感じますが意外と簡単です。ぜひ、お試し下さい。