

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## たけのこごはん

### 【材料4人分】

精白米	2合
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
淡口醤油	大さじ2
だし汁	2カップ弱
ゆでたけのこ	200g
油揚げ	60g



### 【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ たけのこは短冊切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きし、せん切りにする。
- ⑤ 炊飯器に酒、みりん、醤油、だし汁を入れて炊飯器の目盛りに合わせる。  
さっと全体を混ぜ合わせておく。
- ⑥ たけのこ油揚げをのせ、炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら混ぜ合わせる。

### 油抜きの仕方

ザルに油揚げを入れて、表と裏の交互に数回熱湯をかけましょう。

春を感じさせてくれる「たけのこ」。たけのこ料理の中でも、材料がとてもシンプルなので手軽に作ることができます。

たけのこが主役なので、大きめに切って、シャキシャキ食感を楽しみましょう。

## たけのこ

たけのこは、春に竹の地下茎から出る若い芽です。芽が出てから10日ぐらいの、先が地面に出てくる寸前のものを掘って食べます。掘りたての新鮮なものは、生のままでも食べられますが、すぐにえぐみが出てしまうので、ぬかを入れた水や米のとぎ汁でゆでて、あくをとってから料理します。ぬかと一緒に唐辛子を入れると、ぬか臭さやたけのこのえぐみが緩和します。あく抜きした後は、タッパー等に入れて水に浸し、冷蔵庫で保存します。(水は毎日取り替えましょう。)



(参考資料：食育ファーラム 2023.4)