



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



姫皮とは
この部分で
柔らかいのが
特徴です



たけのこを満喫してみよう! 姫皮で若竹汁



※たけのこの水煮を使用する場合は、そのまま⑤の工程から調理いただけます。

一人あたりのエネルギー 23kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約70分 <small>※冷ます時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- 生たけのこ1本の内姫皮部分のみ.....50g
- ぬか.....10g
- 赤唐辛子.....1本
- 生わかめ.....20g
- A 白だし.....50ml
- 水.....300ml

スマイル memo

- ※姫皮とは、先端あたりの柔らかい皮の部分のことです
- ※ぬかがない場合は、米のとぎ汁を使用しても結構です
- ※赤唐辛子はえぐみを和らげる効果があるとされています
- ※茹で汁から浮き出てたけのこが空気に触れていると、酸化して色が悪くなってしまうため注意しましょう
- ※たけのこが十分に冷める前に、流水で冷やしてしまうと灰汁がしっかり抜けないので注意しましょう

■作り方

- ① たけのこは、根元の粒々の箇所を削り取り、根元の固い部分を切り落とす
- ② 先の部分を斜めに切り落とし、身を傷つけないように気をつけて皮の部分に縦1本切り込みを入れる
- ③ 大きな鍋に②を入れ、かぶるくらいの水とぬか(水1ℓに対して10gの割合/共に分量外)、赤唐辛子を入れ、落とし蓋をして中火で30分~40分程度、吹きこぼれに注意しながら茹で、竹串を刺して、すっと通るようになったら火を止め、そのまま完全に冷めるまで置く
- ④ ③からたけのこを取り出し、縦の切り込みに指先を入れて皮を剥ぎ、流水でよく洗う
- ⑤ ④の穂先の姫皮の部分を切り取り、細切りにする
- ⑥ 生わかめは食べやすい大きさに切る
- ⑦ 鍋にAを入れて中火にかけ、⑤と⑥を加え、ひと煮立ちさせて火を止める

cooking memo