



たけのこの土佐煮

たけのこの茹で方 ※たけのこを入手したらすぐに茹でましょう。生のままだととんとんアクが増しエグ味が出てしまいます。

準備するもの

- たけのこ……………今回は中サイズ2本
- 米ぬか……………ひと掴み程度
- 赤唐辛子……………1本

調理中の写真は
WEB版をチェック!

1. たけのこはよく水洗いをし、先端を斜めに切り落とす。根本のぶつぶつ部分が残っているものはその部分も硬いので切り落とす。さらに2cmくらいの深さで、縦に1本切れ込みを入れておく。(あとで皮が剥きやすい)
2. 大きめの鍋に入れ、たけのこがひたひたにかぶるくらい水を加える。
3. 米ぬかと赤唐辛子を入れ中火にかける。
4. 沸いたら落とし蓋をし弱火にする。そのまま2時間ほど火にかける。(たけのこのサイズや数によって調整を)
※米ぬかが入ると吹きこぼれやすいので火加減に注意する。
※水分が減ったら水を足し、常にたけのこが隠れるくらいをキープする。
5. 竹串を根元の太い部分に刺し、串が通るようになっていれば火を止める。
そのままの状態です冷ます。(しっかり冷ますことでよりアクが抜ける)
6. 十分に冷めたら皮を剥く。
(このまま保存する場合は水を入れたタッパーにたけのこを漬け密閉する。水を毎日替えれば1週間ほど保存可能)

たけのこの土佐煮

材料[4人分]

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| たけのこの水煮……………2本(中サイズ) | みりん……………大さじ4 |
| かつお節……………30g(2/3だし用、1/3トッピング用) | 砂糖……………大さじ3(※今回は三温糖を使用しました) |
| 醤油……………大さじ5 | 水……………600ml |

作り方

1. たけのこを切る。穂先の柔らかい部分は大きめのくし形切りに、根本の方は厚さ1.5cmほどのいちょう切り。
2. 鍋に水を入れ、醤油、みりん、砂糖を全て加え中火にかける。沸いてきたらたけのこを入れ弱火で5分ほど煮る。
3. かつお節の2/3を入れさらに10分ほど弱火で煮る。
4. 残りの1/3のかつお節をフライパンで細かく砕きながら乾煎りする。器に盛り、煎ったかつお節を振りかけたら完成!
※今回彩りとして塩茹でした菜の花を添えてみました。



「春のカルパッチョ風サラダ」のレシピはこちらから

連載 とんとくる家の食卓
WEB版の記事はこちらから

