

バサロのおすすめレシピ

☆加来先生の今夜のおかず☆

「たけのご飯」



材 料(4人分) 1人分:321.7kcal



米	2合	茹でたけのこ	120g
だし汁	300cc	乾燥えのき	10g
酒	大さじ1	油揚げ	1枚
みりん	大さじ1	三つ葉、木の芽、	
淡口しょうゆ	大さじ2	絹さやなど	適量

作り方

1. 米は研いでザルにあげて、分量の水に30分ほど浸水させておく。
2. たけのこはいちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、5ミリくらいの角切りにする。
3. 炊飯器に米を入れ分量のだし汁と酒、みりん、淡口しょうゆを入れてひと混ぜし、乾燥えのきと油揚げ、たけのこをのせて炊く。
4. 炊き上がったら軽く混ぜ、茶碗によそい、茹でた三つ葉や木の芽などを飾って出来上がり。

筍のゆで方・・・筍の先端を斜めに切り落とし、皮の縦方向に切れ目を入れる。鍋に筍を入れかぶる程度の水を注いで米ぬかと赤唐辛子を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして40分から1時間ほど、竹串がささるまで茹でる。そのまま鍋に入れて冷まし、皮を剥いて水にとる。

☆春が旬のたけのこ。生のものが出回るのは今の時期だけなので、たけのこの持つうまみや香りを楽しみましょう。



栄養士 加来貴恵



ファームステーションバサロ