

たけのご御飯 & 若竹煮

春の定番と言えばやっぱりたけのこ！今回はたけのこたっぷりの炊き込み御飯と今が旬の生わかめを使った若竹煮のレシピをご紹介します！

たけのご御飯

○材料 (4人分)

- 精白米 2合分 (300g)
- たけのこ(下処理したもの) 1本 (200g)
- 油揚げ 1枚 (30g)
- 薄口醤油 大1+小1 (24g)
- 酒 大1+小1 (20g)
- A ●みりん 小1 (6g)
- 食塩 (0.3g)
- だし汁 2合分(調味料込)



▼一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
322 kcal	8.0g	3.2g	62.0g	1.6g	1.1g

○作り方

- ① 米はあらかじめよく研いでおく。
- ② たけのこは一口大の薄切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きした後 一口大に切る。
- ③ お釜に米とAを入れてかるく混ぜ、具材を加えたら炊飯器にセットし炊き上げる。

若竹煮

○材料 (2人分)

- たけのこ(下処理したもの) 1/2本 (100g)
- 生わかめ (20g)
- 薄口醤油 小1 (6g)
- B ●酒 小1 (5g)
- 食塩 少々
- だし汁 200cc
- みりん 小2 (12g)
- 木の芽 (飾り用) 2枚

▼一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
34 kcal	2.1g	0.1g	6.0g	2.0g	0.9g

○作り方

- ① 生わかめ、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にたけのことBを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、蓋をして10分程度煮る。
- ③ 煮汁が少なくなってきたらみりんを入れ、仕上げにわかめを加えて5秒程で火を止める。
- ④ 木の芽は盛り付けの最後に両手の平で叩いて香りを立たせ、飾る。



たけのこの下処理

★糖がない場合

- ① たけのこをよく洗う。
- ② 先を斜めに切り落とす(切る)。
- ③ 切り取った部分に垂直に切りこみを
入れておく。
- ④ 鍋にたけのこ・米(大さじ山盛り1)
・鷹の爪(1本)
・水(かぶるくらい)
を入れて強火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、落とし蓋をし、
1時間ほど煮る。



- (ゆで汁が少なくなったら足し水をする)
- ⑥ 根元に竹串を刺してスッと通ったら火を止める。
- ⑦ 煮汁が冷めるまで、一晩ほど蓋をして置いておく。→皮を剥く。

★糖がある場合

- ④の工程で、米の代わりに糠を入れる。
(糠は茹でる水に対して1割弱くらいの量)

春に収穫される新たけのこ新わかめは「春先の出会い物」といわれ春を代表する食物です。旬の食材は、他の時期より栄養価もおいしさもUP!

- ◎たけのこに付着している白い粉のようなものはチロシンと呼ばれるアミノ酸の一種で、ドーパミンの材料になり、脳細胞を活性化させる働きがあります。ドーパミンが増えるとやる気がUPします。また食物繊維はお通じを良くしたり、血中コレステロール値を下げる効果が期待でき、生活習慣病の予防に最適です。

今が旬の
たけのこわかめ、
ぜひ食卓に取り入れて
みて下さい!

