

【里4】 若竹煮



材料



3. に対応



完成品

写真拡大表示

● 材料：(4人分)

・たけのこ	500g
・わかめ	100g(塩蔵)
・木の芽	少々
調味料	
・だし汁	2カップ
・醤油	大さじ 2強
・塩	小さじ 0.5
・砂糖	大さじ 1.5
・みりん	大さじ 1.5

● 下準備 (たけのこをゆでます。)

1. 生たけのこの穂先を切り落とし、縦に1本切り込みをいれる。
2. ナベにたけのこ、ひたひたの水を加え、米ぬかひとつかみと、赤唐辛子2本を入れる。
3. 落しぶたをして、中火で40～60分ゆでる。
4. ゆで上がったたら、そのまま冷まして皮をむく。

● 作り方

1. たけのこは1.5cm幅で輪切り。太いところは半月切り。
2. わかめは塩出しをし、5cmほどに切る。
3. ナベに調味料とたけのこを入れ、落とし蓋をして中火で10分間煮たら、わかめを入れさらに2分間煮て火を止める。
4. そのまま冷まして煮含め、盛り付けて木の芽を飾る。