



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「春爛漫 ~たけのこを食べよう!~」

4月放映分レシピ

たけのご飯

材 料(4人分)

作 り 方

米……………2合
ゆでたけのこ
(根元の部分)…120g
油揚げ……………1枚
だし汁……………430ml
薄口しょうゆ…大さじ1・1/2
酒……………大さじ1

米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく。
たけのこを3cm長さ、1cm幅の短冊切りにし、さっとゆで薄口しょうゆ・酒をまぶす。
油揚げは熱湯でゆでて油抜きをし、縦半分に切って、端から5mm幅に切る。
炊飯器に米とだし汁を入れ、たけのこを漬け汁ごと加え、油揚げも入れてざっと混ぜてから炊く。
炊き上がったら、全体を軽く混ぜてほぐす。

たけのこのおかか煮

材 料(4人分)

作 り 方

ゆでたけのこ…400g
だし汁……………1カップ
酒……………大さじ1と1/3
中ざら……………大さじ1と1/3
薄口しょうゆ…大さじ1と1/3
みりん……………大さじ2
塩……………少々
削りがつお…10g
木の芽……………少々

ゆでたけのこは乱切りにして、熱湯で下ゆでし、ざるにあける。
鍋にだし汁と調味料を入れて沸かし、たけのこを入れ、ふたをして沸いてきてから中火で10分、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
削りがつおは弱火で香ばしくから炒りする。
に を加えてさっと混ぜ、器に盛り、木の芽を天盛りにする。

たけのこの木の芽あえ

材 料(4人分)

作 り 方

ゆでたけのこ…200g
こんにやく……………100g
いか……………100g
だし汁……………1/2カップ
A 砂糖……………大さじ1と1/2
薄口しょうゆ…大さじ1
塩……………小さじ1/2
木の芽……………20枚
ほうれんそう…1/2束
白みそ……………80g
B 砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
(だし汁……………大さじ2)

ゆでたけのこは、1cm角のさいの目に切る。
こんにやくは、1cm角のさいの目に切り、 と一緒にゆでる。
いかは熱湯にくぐらせ、1cm角に切る
調味料Aを沸かし、 を入れ、下味をつけ、冷ましておく。
ほうれんそうはやわらかくゆでて、小さく切っておく。
すり鉢に木の芽を入れてよくすり、 を加えてよくすり混ぜる。
を の衣であえて、器に盛り完成。

若竹汁

材 料(4人分)

作 り 方

わかめ(乾燥)…2g
ゆでたけのこ…80g
一番だし……………3カップ
塩……………小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ2
かまぼこ(1cm厚さ)…2枚
みつば……………少々
木の芽……………4枚
一番だしの分量
水……………3カップと1/2
出し昆布……………3cm
削りがつお…12g

一番だしをとる。分量の水に、出し昆布を入れ、沸騰する直前に昆布を取り出し、削りがつおを加え、静かに沈むのを待ち、こす。
戻したわかめは、適当な大きさに切る。
ゆでたけのこは、薄切りにする。
みつばも適当な長さに切る。
鍋にだし汁と調味料を入れ、さっと一煮立ちさせ、 を加えて、再び煮立ってきたら、火を止める。
椀に、蝶々に切ったかまぼこを入れ、 を注ぐ。
木の芽をうかす。

いちご豆乳羹

材 料(4人分)

作 り 方

いちご……………40g(4粒)
アガー……………小さじ2
砂糖……………大さじ4
豆乳……………1カップ
水……………大さじ2
ラム酒(ホワイト)
…大さじ1/2

いちごはへたをとり、縦に4~6等分する。
鍋にアガーと砂糖を入れよく混ぜてから、豆乳と水を入れてよく混ぜる。
火にかけ、沸騰させ、弱火にして一分ほど煮てから火を止める。
ラム酒を加える。
荒熱を取り、流し箱に入れて、いちごを入れ、冷し固める。
型から出し、4つに切り分ける。

