



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。

