

地元を食す 地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の食材

たけのこ

紹介してくれた方

伊藤昭江さん(左)
角 裕子さん(右)



保存方法

時間がたつごとにえぐみが増してしまうため、購入したらすぐに下ゆでしよう



水を毎日取り替えれば5日程度は日持ちするよ

下ゆでをしたものは皮をむき、すぐに使わないときは、全体が浸るように水に漬けて冷蔵庫で保存する

下ゆで(アケ抜き)方法



1 火の通りを良くするため、タケ/コの先端3cmほどの部分を斜めにカットして、さらに縦に切り込みを入れる

※米ぬかの量は、タケ/コ1kgに対して1/2カップくらいが目安



2 お湯をたっぷり沸騰させ、タケ/コ、米ぬか(なければ米のとぎ汁)、赤トウガラシ2〜3本を入れ、時間ほど弱火でゆでる

3 根元に竹串がスッと通るまでゆで、そのままお湯が自然に冷めるまで置いておく(一晩置いてても可)、冷めたら皮をむいて調理する

レシピ

たけのこと鶏肉の含め煮

エネルギー：229Kcal
塩 分：1.2g
1人分

●材料(4人分)●

干し椎茸……………4枚
ゆでたけのこ……………160g
蒸し大豆(缶詰)…1缶(100g)
にんじん……………60g
ごぼう……………60g
鶏もも肉……………200g
塩こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1
いりこだし……………200ml
椎茸のもどし汁……………50ml
酒……………50ml
A { 砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
木の芽……………適宜

●作り方●

- 1 干し椎茸は水で戻して、4等分に切る。(戻し汁はとっておく)
- 2 たけのこは食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする。ごぼうは皮をこそげて、小さめの乱切りにする。
- 3 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、オリーブ油で炒める。
- 4 2を加えてさらに炒め、椎茸と大豆、だし汁、椎茸のもどし汁、Aを加えて煮る。
- 5 時々鍋をゆすりながら、汁気がなくなるまで煮たら、器に盛り、木の芽をのせる。

▶ポイント

濃いめに出汁をとることで調味料が少なくてもおいしく仕上がります。



協力：大竹市食生活改善推進協議会

レシピ等お問い合わせ先：大竹市健康福祉部保健医療課 管理栄養士
TEL (0827) 59-2140