

# きままに一品 第二十五回 たけのこ ご飯



この春初の、たけのこ(筍)を頂きましたので、たけのこご飯を炊きます。

米ぬか	1カップ
唐辛子	1本

たけのこは、土が付いているのでよく洗って外側の皮を2~3枚取り除き、穂先を3cmくらい斜めに切り落とし、縦に一筋切り目を入れます。大きな鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの水と、米ぬか、唐辛子を入れて火にかけます。

沸騰したら、落とし蓋をして弱火で 40 分から一時間ほどゆでます。竹串を根元の硬い部分に刺して、スーッと通ると茹で上がりです。そのまま(茹で汁に漬けたまま)さめるまで待ちましょう。さめるまで半日くらい掛かります。

さめたら、水で洗って皮を取り除き水に漬けておきます。毎日水を取り替えて冷蔵庫に入れておけば一週間くらい保存ができます。

米	2 合
みりん	小 2
薄口醤油	小 2
酒	大 2
塩	小 1/2
ゆで竹の子	200 g
無添加昆布だし	小 2
木の芽	少々

ご飯を炊く 30 分前にお米をとぎます。たけのこを食べやすい大きさに切りましょう。調味料を入れて普通の水加減にします。たけのこをお米の上に入れて炊きましょう。

ご飯が炊きあがったら 10 ~ 15 分蒸らしてお茶碗によそいます。木の芽(山椒の葉)が有ったら、さっと水洗いして両手でパンと挟んで香りを引き出し飾ります。