



新発見!

おいしい奈良 Vol. 50

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

若竹煮

材料(4人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| たけのこ…………… 中4本 | 米ぬか…………… 100g |
| ふき…………… 2本 | タカノツメ…………… 1本 |
| 塩…………… 小さじ1 | |
| 酒…………… 大さじ1 | ●出汁(漬け込み用) |
| みりん…………… 大さじ2 | 出汁…………… 300cc |
| 淡口醤油…………… 小さじ2~3 | 塩…………… 2g |
| わかめ…………… 適量 | 淡口醤油…………… 2~3cc |
| 出汁(鰹・昆布)…………… 1ℓ | 酒…………… 5cc |
| 木の芽…………… 適量 | 追いガツオ…………… (鰹節適量) |

ワンポイント

④で煮すぎると、出汁の雑味が出るので注意する。

生たけのこはここで



レシピ

- たけのこの穂先を斜めに切り落とし、皮をむきやすくするため穂先に縦に包丁目を入れる。
- 水1ℓに米ぬかとタカノツメを加え、①を入れて落しぶたをして火にかける。
- 沸騰してから約1時間ゆでて、柔らかくなったら火からおろし、手で触れるくらいまで冷まし水にさらす。
- ③を切り分けて出汁とともに火にかける。
- 沸騰したら、塩、酒、みりんを加えて一煮立ちさせ、中火にして約10~15分煮る。
- ⑤に淡口醤油とわかめを加え、一煮立ちしたら火を止める。
- ふきに塩をまぶして板ずりし、熱湯でゆで、氷水にとって皮をむく。4~5cmに切って20~30分出汁(漬け込み用)に漬ける。
- 少し深い器にたけのことわかめ、ふきを適量盛り、多めに汁を入れ、あれば木の芽をのせる。



お店情報



井上

秋篠にひっそりとたたずむ小さな料理屋。大地の恵みを受けた地元の新鮮な素材を活かし、真心を込めた手作り料理の数々を楽しめます。

所 奈良市秋篠町1176 ☎0742-52-1314
www.nara-inoue.com/index.html



のぼる 店主 井上 昇さん

JAならけん 御所大正 農産物直売所

所 御所市榎羅1458 ☎0745-63-3377
休 水曜、年末年始
時 8時~16時

JAならけん葛上 農産物直売所

所 御所市南郷西畑421 ☎0745-66-1016
休 年末年始
時 9時~15時