

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

◆筍と山菜の煮物

〈材料／4～5人分〉

新筍（茹でたもの）…………… 1本
 ツワブキ（＼）…………… 50g
 ワラビ（＼）…………… 50g
 茎ワカメ…………… 30g
 菜の花…………… 20g

〈煮汁A〉

だし汁…………… 3カップ
 薄口しょうゆ…………… 大3
 みりん…………… 大2
 食塩…………… 少々

〈作り方〉

- ①筍を煮汁Aで煮て、ひと煮立ちさせる。ツワブキ、ワラビ、茎ワカメを加えてさらに煮る。
- ②菜の花は塩ゆでして、4～5cmの長さに切っておく。
- ③器に、①と②を盛り合わせる。

※タケノコのおいしい茹で方は右文章をご参照ください。



タケノコ 筍と山菜の煮物



茹でた破竹（細長いタケノコ）に、すし飯を詰めた竹の子寿司も、行楽などにお勧めです。破竹はアクがなく生でも食べられますが、だし汁にみりんと薄口しょうゆを加えて煮付けました。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

野趣豊かな春の味覚の代表食材「タケノコ」。栄養価はさほど高くないのですが、塩分の排出に役立つカリウムと食物繊維は豊富。便秘がちの人や、コレステロール値が高い人にはお勧めの食材です。タケノコは、煮物・炒め物・和え物・揚げ物・炊き込みご飯・汁の具のほか、新鮮なものは刺身でも食べられます。タケノコ独特のエグミのものはシュウ酸で、それを除くには充分なアク抜きが必要。時間の経過とともにエグミが強くなるので、新鮮なうちに皮ごと茹でるのが基本です。米ヌカや赤トウガラシを加えたたつぷりの水に入れ、落し蓋をして1時間ほど茹でます。根本に竹串が通るようになったら、火から下ろして、ゆで汁ごと冷まし、水で洗って皮をむきます。タケノコは竹の子でもあります。漢字は竹に旬と書いて「筍」。10日間で竹になってしまうからだとか。ぜひ他の山菜と合わせて、短い旬をいただきましょう。