

□筍の茹で方

- 筍
米ぬか
鷹の爪
- ・筍の穂先を斜めに切り落とす。
 - ・皮の上から縦に切れ目を入れる。
 - ・鍋に筍が浸かる程度の水、米ぬか、鷹の爪を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で1時間～2時間茹でる。
 - ・竹串を刺してすっと通れば火からおろしてそのまま冷ます。
 - ・ゆで汁から上げ、皮を切り口から剥く。
 - ・保存する場合は、水につけて冷蔵庫で3～4日は可能。毎日水は替えること。

□筍ごはん

<材料 4人分>

米	2合
筍（ゆでたもの）	120g
薄揚げ	1/2枚
木の芽	4枚
昆布だし	300ml
薄口醤油	大さじ2
塩	小さじ1/3
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

<作り方>

1. 米は洗い、分量外の水に浸けて30～60分置く。
筍は3cm長さの薄切りにし、薄揚げも同じ長さの細切りにする。
2. 米をざるに上げて水気を切り、土鍋に移して昆布だしを加える。
調味料も加えてよく混ぜ、筍、薄揚げをのせて強火にかける。
3. 沸いたら弱火にして10分加熱する。時間が経てば火を止めて10分蒸らす。
4. 蒸らし時間が終われば、上下を返すように混ぜてお茶碗に盛り、木の芽を散らす。

