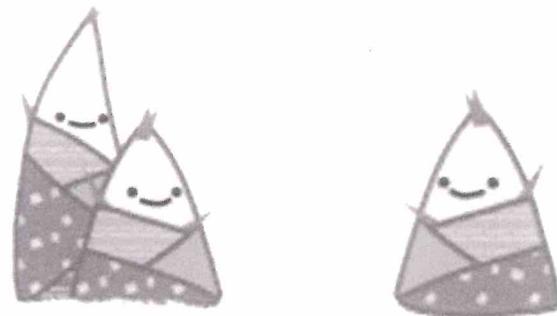
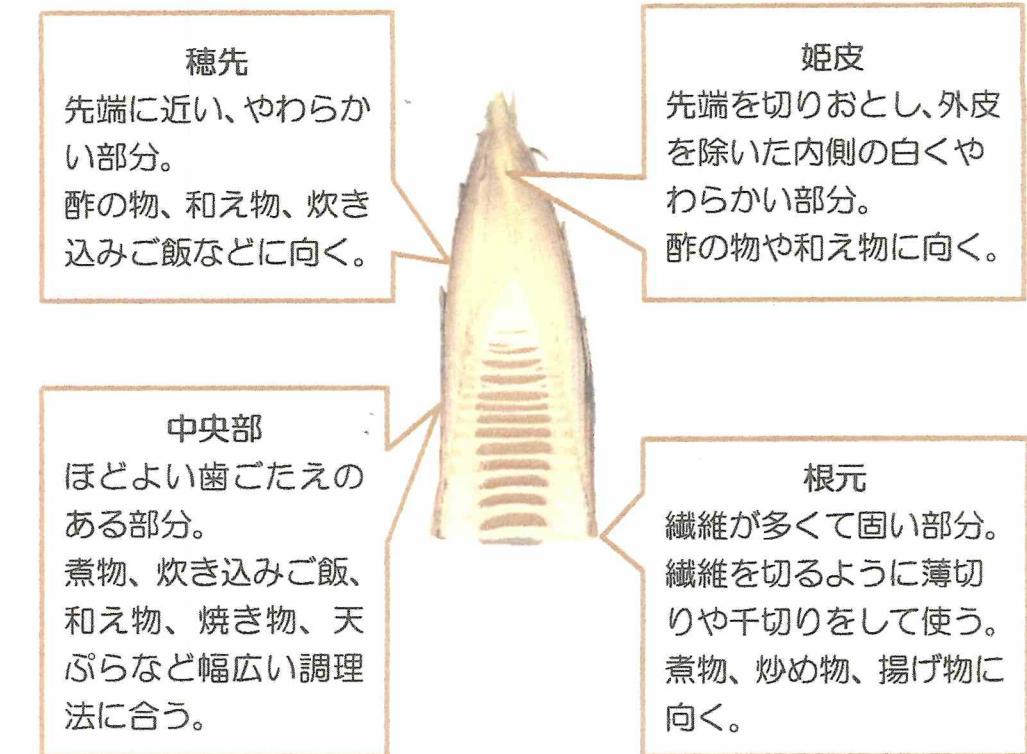


# たけのこ料理 レシピ



南部町食生活改善推進員会

## たけのこ部位別調理法

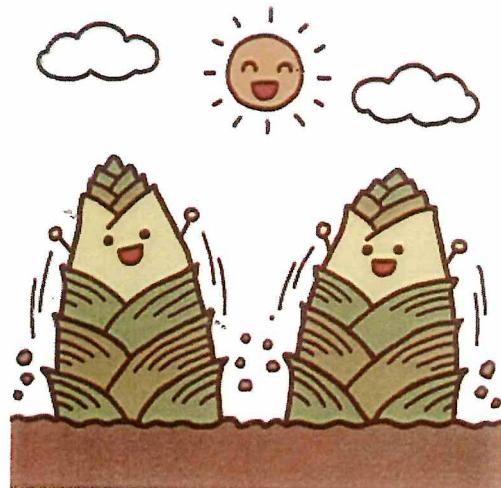


### 南部のたけのこ豆知識 ～生産地・栽培方法について～

南部町全域、孟宗竹林のある場所、特に福士御堂地区・万沢陵草地区が多い。早いところは3月下旬より収穫でき、5月の連休頃まで続く。隔年で豊作凶作となるのも特徴の1つ。

# 富沢こわめしゃレンジレシピ

もち米とうるち米を使用して、一味違う食感に仕上がります。



春  
主食

## 材料: 20人分

もち米 ..... 一升(1.6kg)  
うるち米 ..... 1~2合  
芋のつる(ずいき) ..... 3~4本  
ちりめんじやこ ..... 50 g  
油揚げ ..... 2枚  
干しだけのこ ..... 100 g (1本分)  
こんにゃく ..... 中1本  
ごぼう ..... 中1本  
めんつゆ ..... 200cc  
(具材味付けに100cc使用)

【1人分】 エネルギー: 342kcal  
たんぱく質: 7 g 脂質: 1 g  
炭水化物: 71 g ナトリウム: 433mg

## 作り方

1. もち米は一晩水に浸す。
2. 具の材料を鍋で好みの味付けにする(今回のレシピではめんつゆで。煮汁は後で使うのでとっておく)
3. もち米はよく水気を切り、めんつゆ100ccをからめる。  
蒸し器で35分ふかし②の具をのせてさらに5分ふかす。
4. ご飯を飯台にあける。②の煮汁にお湯を入れ、3~4合にしたものを火にかけ、沸騰させる。飯台にあけたご飯に沸騰させた煮汁をかけ混ぜてビニールをかけ10分蒸らす。

### 干し竹の子の作り方

- ①湯がいた筍をスライスし、細切りにする。
- ②ざるにならべ、天日に干す。  
使用するときは水で1時間ほど戻してから、一度茹でて使用します。  
茹でだけのことまた違い、こりこりとした食感で、長期間の保存ができます。

### 生のまま作る場合

- ①スライスし細切りにしたタケノコ1kgに対して大さじ1の塩をまぶす。
- ②ザルに並べ一日天日に干す。できあがったら冷蔵庫で保存する。  
使用するときは水から入れ、10分程茹でる。

# 富沢こわめし



春  
主食

## 材料: 5人分

もち米 ..... 2.5合  
しょうゆ ..... 大さじ1弱  
a 酒 ..... 大さじ1弱  
だし汁(昆布10cm) ..... 米と同量  
干しいたけ ..... 2枚  
茹でだけのこ ..... 75 g  
人参 ..... 25 g  
ごぼう ..... 20 g  
わらび ..... 50 g  
(せんまい、芋のつる)  
枝豆 ..... 50 g  
しょうゆ ..... 50cc  
みりん ..... 小さじ1/2弱  
砂糖 ..... 小さじ1/2弱  
だし汁 ..... 適宜

【1人分】 エネルギー: 210kcal  
たんぱく質: 5.8 g 脂質: 0.8 g  
炭水化物: 43.1 g ナトリウム: 355mg

## 作り方

1. もち米は洗って水を切り a にひと晩ひたす。( a は4の手順で使用するので捨てないこと)
  2. 干し椎茸は水で戻し千切り、だけのこは細かく、人参はいちょう切り、枝豆は塩茹でにする。わらびは3cmの長さに切っておく。
  3. 「2」の材料を鍋に入れ b を加えて煮る。
  4. もち米は漬け汁から上げ、水気を切り蒸し器で蒸かす。湯気が上がって35分で a でほど(打ち水)を打って③をのせ、さらに10分蒸かし、全体を混ぜ、器に盛り付ける。
- ☆1升の場合はほどを2回打ちます。1回目はレシピ通り、2回目はさらに10分蒸かした後に打ちます。具材には季節にあった、旬の野菜を使用してもおいしいです。
- ☆わらびの下処理 重曹を入れた熱湯をかけ、浸して一晩水を落とす。これを柔らかくなるまでゆでるか炒め、調理に使用する。

# たけのこと山菜の天ぷら



## 主菜

### 材料: 4人分

ゆでたけのこ	.....400 g
山菜(もち草、いたどりなど)	適宜
A しょう油	大さじ1/2
ざらめ	小さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
だし汁(煮干し)	2カップ
薄力粉	適量
天ぷら粉	適量
青のり	適量
揚げ油	適量
抹茶塩	(好みで)

【1人分】エネルギー: 323kcal  
 たんぱく質: 7.4 g 脂質: 11.0 g  
 炭水化物: 48.6 g ナトリウム: 236mg

### 作り方

1. たけのこを「A」で煮る。
2. 天ぷら粉を水で溶き、青のりを加える。
3. 「1」の水気をきったたけのこに薄力粉をまぶし余分な粉ははたき「2」の衣をつけて揚げる。
4. 山菜は薄力粉をまぶし、青のりを加えない衣で揚げる。
5. 好みで抹茶塩をかける。

# 淡竹の煮物

\*郷土料理として



## 副菜

### 材料: 4人分

淡竹	.....350 g
干しいたけ	.....4枚
にんじん	.....60 g
せんまい	.....50 g
a だし汁	.....カップ2
酒	.....大さじ2
塩	.....小さじ1/2
しょう油	.....小さじ1
みりん	.....大さじ4

【1人分】エネルギー: 96kcal  
 たんぱく質: 5.2 g 脂質: 0.5 g  
 炭水化物: 16.1 g ナトリウム: 423mg

### 作り方

#### 前日の準備

- 干しいたけは水で戻しておく。
- せんまいの下処理は重曹を入れた熱湯をかけ、浸して一晩落し蓋をして水にさらしておく。

1. 淡竹、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。干しいたけは4つ割にする。
2. 鍋に淡竹、干しいたけ、にんじん、せんまいを入れ、aの調味料を加えて煮る。

☆淡竹は「はちく」と読みます。

## 野菜チャンプルー



### 主菜

#### 材料: 4人分

プロッコリー ..... 小1株  
長ねぎ ..... 1/2本  
木綿豆腐 ..... 1/2丁  
プロセスチーズ ..... 40 g  
卵 ..... 1個  
顆粒鶏スープの素 ..... 小さじ1/4  
A 塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 少量  
サラダ油 ..... 大さじ1

【1人分】 エネルギー: 125kcal  
たんぱく質: 7.9 g 脂質: 8.8 g  
炭水化物: 3.3 g ナトリウム: 394mg

#### 作り方

- 豆腐は水切りする。
- プロッコリーは子房にわけ、下ゆです。長ねぎは斜め薄切りにする。
- プロセスチーズは1cm角に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で豆腐を全体的に焦げ目がつくまで焼く。2を入れてしんなりするまで炒め、さらに3を加えて豆腐を崩しながら軽く炒める。最後に溶き卵をからめ、Aを加えて調味する。

## たけのこの金平



### 副菜

#### 材料: 4人分

【1人分】 エネルギー: 73kcal  
たんぱく質: 3.2 g 脂質: 3.9 g  
炭水化物: 6.7 g ナトリウム: 197mg

#### たけのこ(細切り)

A 砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
だしつゆ(天つゆ) 大さじ3~4  
醤油 ..... 小さじ1  
味噌 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
いりごま ..... 適量  
一味唐辛子 ..... 少々(好みで)

#### 作り方

- 熱したフライパンにサラダ油、ごま油をいれ、タケノコを入れて強火でよく炒める。
- Aの調味料を順番にいれてよく混ぜ、強火のまま炒める。
- 水分がなくなるまで炒めたらいりごまと好みで一味唐辛子を入れてよく炒めて出来上がり。

## 姫川の梅肉かけ



### 材料：4人分

たけのこの姫川 ..... 200 g  
a 梅肉 ..... 大さじ1  
a はちみつ ..... 小さじ1  
みりん ..... 大さじ4/5

【1人分】エネルギー：31kcal  
たんぱく質：1.9 g 脂質：0.1 g  
炭水化物：6.0 g ナトリウム：135mg

### 副菜

#### 作り方

- 「a」を混ぜ合わせて梅肉ソースを作る。
- ゆでた姫川を3~4cmの長さに切り、梅肉ソースをかける。

## たけのこごはん

### 材料：4人分

米	2合 (300 g)
たけのこ	240 g
にんじん	60 g
油揚げ	1枚 (20 g)
A しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	大さじ1/2弱 (10 g)
酒	小さじ1 (5 g)
だし汁	1と1/2カップ (300cc)

### 作り方

- 米は洗って30分程水に浸し、ざるにあげる。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- たけのこはゆでて3cm程度に切る。  
にんじんは細切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- Aの調味料を合わせる。
- 釜に米を入れ、Aの調味料を加えて全体を混ぜる。  
次に②の具材をのせて炊飯する。  
※具をのせたら混ぜないこと！
- 炊けたら全体をよく混ぜ合わせる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	314kcal	炭水化物	62.3 g
たんぱく質	7.7 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	2.5 g		