

おいしいタケノコの選び方

- ポイント① 鮮度が命!!
皮にツヤがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。
- ポイント② 重さ!!
大ききの割に軽いものは、水分が無く鮮度が落ちています。ずっしり重いものを選びましょう。
- ポイント③ 穂先!!
穂先が緑色になっているものは、育ちすぎてえぐみが強くなっています。穂先が黄色のものを選びましょう。
- ポイント④ 根元!!
根元の赤い粒々が小さくて少ないものほど、やわらかいです。

タケノコをした茹でしよう!!

- 手順①  皮つきのまま穂先を斜めに切り落とし、切り口から皮の部分を縦半分に1本の切れ目を入れます。
- 手順②  たっぴりの水に、めか2カップと赤唐辛子2~3本を入れて強火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして、弱火で1時間以上茹でます。
- 手順③  根元に竹串がすっと通るようになったら火を止め、茹で汁に浸けたまま冷まします。
※すぐに水に浸けると、えぐみが残ってしまうので注意!!

そんな美容成分たっぷりのタケノコで

『タケノコと豚肉の甘辛炒め』

をLet's Cooking!!



材料 2人分

水煮タケノコ … 1/2本
スナップエンドウ … 1/2袋
豚バラ肉 … 150g
(薄切り)
豆板醤 … 小さじ1/2

《調味料》

みりん … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1
オイスターソース … 大さじ1
ごま油 … 大さじ1

作り方

- ① 水煮タケノコはくし形に切る。
- ② スナップエンドウはヘタと筋を取り、斜め半分に切る。
- ③ 豚バラ肉は、長さ3~4cmに切る。
- ④ 《調味料》の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに、ごま油を熱して豆板醤を軽く炒め、豚バラ肉を加えて焼き色が付くまで炒める。
- ⑥ 水煮タケノコとスナップエンドウを加え2~3分炒める。④の調味料を加えて絡め、器に盛る。

スナップエンドウをアスパラに変えてもおいしいよ★

タケノコは消化しにくいので、食べ過ぎに注意してね♪



阿賀店 先尾

