



■ 4人分

若竹煮 (わかめと竹の子の煮物)

材 料	ゆでたけのこ	300g
	わかめ(塩蔵)	40g
	木の芽(あれば)	4枚

【煮汁】	だし汁	500cc
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2

所要時間 30分

作り方

- ① たけのこの根元側は1cm幅の半月切りに、穂先側は1.5cm幅のくし切りにする。
わかめは30秒くらい洗い、しっかり塩を洗い流す。
水気をしっかり切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に煮汁を煮立て、筍を加えて落としぶたをし、25分ほど弱火で煮る。
わかめを加えてサッと煮て器に盛り、あれば木の芽を添える。

Check Point

わかめは長時間煮ると、色が悪くなり溶ける場合があります。
煮汁をどれだけ減らすかで、味の濃さが変わります。



若竹汁 (わかめと竹の子のお吸い物)

材 料	ゆでたけのこ(姫皮でも)	80g
	わかめ(塩蔵)	40g
A	だし汁	600cc
	塩	小さじ3/4
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 鍋にAを合わせて火にかける。沸騰したらたけのこを加え、弱火で2分程煮る。わかめを加え、ひと煮立ちしたら塩味を調整し、器に注ぐ。

■ たけのこのあく抜き

- ① たけのこは外側の皮を2~3枚取り、水洗いし汚れを落とす。
- ② 先端の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切れ目を入れる。
- ③ 鍋にたけのこがかぶるぐらいの水と米ぬか一握り・唐辛子2本程度入れ、たけのこが浮かないように落とし蓋をし、1時間ほどゆでる。
竹串を刺してすっと通れば、火を止めてそのまま自然に冷ます。
煮汁が冷めれば皮をむいて水につけておく。

■保存の仕方 水につけて冷蔵庫で保存を。毎日水をかえると4~5日ほど保存可能。

Check Point

だしの出来によっても塩の量が変わります。
必ず味見をしましょう。



■ 4人分



所要時間 10分 *つけ込む時間を除く

鮭の塩麴焼き

材 料

魚の切り身(鮭・鱈など)	4切れ
【下味】	
塩麴	大さじ3
みりん	大さじ2

作り方

- ① ポリ袋などに、魚・塩麴・みりんを入れ、魚に塩麴をまんべんなくつける。冷蔵庫で1時間～1晩おいておく。
- ② フライパンにサラダ油を少々熱し、たれごと魚を皮から中火弱で焼く。少し焼き目がつけば、ひっくり返してふたをし、弱火で4～5分焼く。

Check Point
塩麴は焦げやすいです。弱めの火加減で焼きます。

■ 4人分

やわらかみたらし団子

材 料

白玉粉	75g
砂糖	小さじ2
絹ごし豆腐	90～100g
【団子のあん】	
B しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	大さじ3
みりん・片栗粉	各小さじ1



所要時間 20分

作り方

- ① 白玉粉・砂糖・軽く水気を切った豆腐をボウルに合わせてしっかり練る。耳たぶ位の柔らかさになれば、手で丸めて12個の団子を作る。
- ② 鍋にBを入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、トロミがつくまでたえず混ぜながら火にかける。
- ③ 沸騰したお湯に団子を入れ、浮いてきてから2分位ゆで、冷水で冷やす。ザルに取り出し水気を切り、3個ずつ串に刺す。お好みでフライパンや魚焼きグリルで焼き目をつけて、みたらしあんをかける。

Check Point
豆腐の量で、耳たぶぐらいの固さの生地調整します。豆腐は控えめに入れて、固かったら足しましょう。