

■ 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
【煮汁】	
だし汁	500cc
砂糖(お好みで増減)	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
木の芽(あれば)	4枚

所要時間 30分

作り方

- 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。
水気をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に煮汁を煮立て、筍を加えて落としづたをし、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、溶けます。最後に加えてさっと煮ましょう。
煮物は、煮汁をどれだけ蒸発させるかで、味の濃さを調整します。

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

- 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

- 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。
- 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。
- 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。水をかえて4~5日ほど保存可能。

■おいしいだしの取り方

- 鍋に水1200cc、昆布12g、かつお節12~24g入れ中火にかける。
煮立ってから3~10分煮る。

Check Point

お吸い物は、いい出汁、良い塩の量を入れると絶品!



■ 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
【みりん塩麴だれ】	
塩麴	大さじ3
みりん	大さじ2

作り方

- ① ポリ袋などに、塩麴・みりんを入れ、魚も入れて絡める。
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、たれごと魚を皮面から中火弱で焼く。
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。
火加減に注意し、焦がさないように、弱めの火加減で焼きましょう。
豚・鳥肉を漬け込んで、下味冷凍しても便利です。

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

■ 4本分



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調整し、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

豆腐を使うと冷めても柔らかいままなんです♪
豆腐の量で、耳たぶぐらいの固さの生地調整します。
豆腐は控えめにに入れて、固かったら足しましょう。