

琉球大学学術リポジトリ

たけのこのゆで方と料理

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 金城, 須美子, Kinjo, Sumiko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20983

たけのこのゆで方と料理

たけのこと云えば缶詰のものしか、お目にかかれなかったものですが、最近沖縄でも、たけのこ栽培が盛んになり、掘りたてのたけのこも手に入るようになりました。掘りたてのたけのこには缶詰にない風味と歯ざわりがあり、おいしいものです。各家庭でも庭先にはえた筍を掘って食べられるようになったら、どんなにか楽しくなるだろうと思います。内地では5月頃がたけのこの季節ですがこちらでは8月から9月末までが収穫の時期だそうです。そこで今日はたけのこのゆで方と料理のしかたをいくつか御紹介いたしましょう。

たけのこは皮の白っぽいのがいいものです。これは冬中、土の中にすっぽり入っていた証拠で、体を出していたのは皮が黒く、一般に固くておいしくありません。なるだけ朝掘りとよぶ掘りたてを求めましょう。

ゆ で 方

1. まず先と根のごつごつしたところを斜めに切り落とし、たけのこが沈むぐらいのたっぷりの水に、ヌカを2(1パーセント)つかみほど入れて(又は米のとぎ汁)軟らかくなるまで1~2時間程ゆで、そのままさますとエグみがとれます。皮をむいてからゆがくと、ヌカの油がしみこんで黒くなります。たけのこは白くゆでるのがコツなのです。

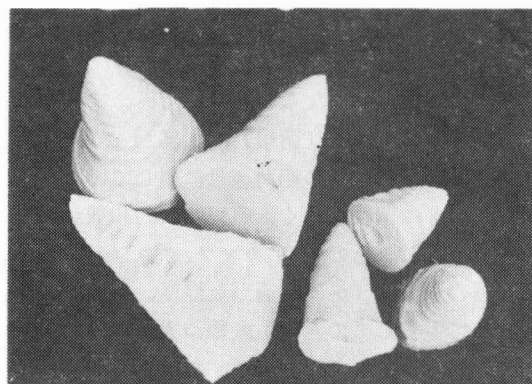
2. ゆだったら真中に、タテに包丁を入れます。上の方は皮が重なっているので深く、下の方は薄いので浅く、身にキズをつけないように、ひくような気持ちでいたします。

3. 両親指を切り口の中央に深く入れ、他の指で皮をしっかり持って、身が浮き出るように、思いきって一度にぐつと力を入れてはがします。こうしますと、1枚1枚むくよりはるかに簡単で、きれいにむけます。その後水でよくさらしてから料理します。但し、水道水でさらしますと、カルキの臭がしみ込み風味が悪くなりますので、井戸水か、天水でさらした方がいいでしょう。

たけのこ料理

たけのこは新しいものほど、淡味にした方が香

りもよく持味が生かしておいしくなります。和風の煮物に、又は中華風の味付にしてもよろしいでしょう。



琉大与那演習林においては1958年以来たけのこ採取用竹類の植栽試験中である。写真は7月15日採取のマチク(左)、リヨクチク(右)のたけのこをゆでた加工品であり、いづれも料理用として用いられ、また缶詰用として長期保存もできる。マチクは300~500グラムリヨクチクは150~300グラムの重さがある。

1. たけのことわかめの鳴門煮

材 料

たけのこ	400g (中1本)
わかめ (もどして)	150g
だ し	2 カップ
さ と う	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ3弱

ゆでたたけのこは半月に形よく切ります。わかめは次にもどして固い部分をとりず。

たけのこに、だし、さとう、塩を加えて15分位煮て、わかめとしょう油を加えて更に5分~6分煮ます。弱火で煮ふくめましょう。

2. たけのこのごま酢和え

1) ゆでたたけのこの上部の軟らかいところと絹皮をタテに細く切りだし少量に、塩小さじ1/4 しょう油小さじ1を入れて下煮しておきます。

2) 黒ごまは中火でよくいり、香ばしくなったら、すり鉢に入れて熱いうちによくすりつぶし

材 料

たけのこ	200g
黒ごま	大4
さとう	大1
塩	大½
酢	大1

ます。そこに調味料を入れてとろりとしたごま酢を作り、たけのこを和えます。

3. カツオとたけのこのいり煮

材 料

かつお	150g
(くず肉又はあらの肉をむしって)	
たけのこ	200g
(根本の硬い部分)	
サラダ油	大さじ3
<small>(いため油ならなんでもよい)</small>	
しょう油	大さじ4
さとう	小さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1

- かつおは、あらの場合は塩水でよく洗い、焼いたり、ゆでたりして骨から身をとり、これをすり鉢ですってばらばらにします。
- たけのこは薄く輪切りにし、更に細くせん切りにします。
- 鍋にサラダ油を熱しかつおとたけのこを入れていため、砂糖、酒、塩、醤油の順に入れて上げます。これに白ごまをいって半ずりにしたものを入れますと一増おいしくなります。熱いごはんにのせていただきます。

4. 豚肉とたけのこの煮物

- たけのこは1口位の乱切りにし、しょう油大さじ1/2をまぶしておきます。
- 豚肉は大きさをそろえて切り塩小さじ1/2をふりかけておきます。
- しいたけは5カップの水にもどしし3~4つに切ります。
- しょうがは皮をむきつぶします。
- 中華なべを熱し油大さじ1を入れさやえんどうを入れていため、大さじ2を加えて蓋をし、水分が蒸発したらとり出します。

- 再び鍋に油を熱し、油大さじ2、しょうがをいためてとり出し残りの油をたして、たけのこをいため、肉としいたけをいため酒をまわりから入れ、しょう油としいたけのつけ汁、調味料を加えて、落しぶたをして時々返しながら煮つけます。煮汁が少なくなつて煮上ったら器に盛り汁はかたくりのとろみをつけ上からかけて青みを散します。

材 料 5人前

たけのこ	500g
豚こま切	200g
しいたけ	3枚
さやえんどう	20g
しょうが	1個
植物油	大さじ5
酒	大さじ2
さとう	小さじ
塩、こしょう	少々
片くり粉	小さじ½

5. はるさめ揚げ(たけのこのまん中を使って)

材 料 5人前

たけのこ	10枚
(中部位直径7cm厚さ3mm)	
固型スープ	
(ストック)	
豚肉(もも)	5枚
(薄切)	
しょう汁	
小麦粉	
卵白	
道明寺粉	
揚げ油	
塩、こしょう	

①ゆでたけのこは皮をむき、直径7cmくらいのところを3mm厚さに切り1パーセントの塩気になるように固型スープ(又は出し汁)で煮ます。

②豚肉はたけのこと同じ大きさに切り、肉がちぢまないようにたたいて、しょうが汁と塩、こしょうをふります。

③下煮したたけのこに小麦粉をつけ、豚肉をはさん、よくといた卵白でからみはるさめを5mmぐらいにこまかく切つたものをまぶし、170度ぐらいに熱した油(なるべくサラダ油)で1~1.5分間揚げます。

6. たけのこ御飯

材 料

米	
しょう油	
酒	
たけのこ	
しいたけ	
だし汁	
しょう油	
砂糖	

①たけのこは根の方を用いてたんざくに切ります。

②しいたけはもどして石づきをとり、せん切りにします。

③以上のものをいっしょにしてだし汁しょう油、砂糖少量で下煮しておきます。

④御飯の方は酒をたっぷり入れて薄味の桜飯の味つけにし具の入る分だけ水加減をして下煮した具を最初から入れてたき込みます。よく蒸してから全体をさつくりとまぜ合せ器によそつて木の芽などの青みを散らします。(金城須美子)