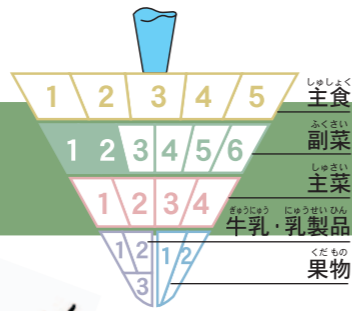


たけのこのみそ煮



ふくさい
副菜2つ
85kcal 塩分2.4g

準備しよう

食材 (4人分)

- 生たけのこ (朝掘り) 1本 約500g
- 米ぬか (下ゆで用) 1カップ
- 早煮昆布なければ煮昆布 (たけのこ用) 40g (もどしたとき15cm 8枚)



- 水 800cc (4カップ)
- みそ 大さじ3
- 砂糖 大さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ1

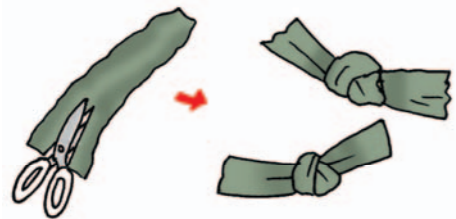


- ### 食器
- 浅鉢
 - はし
 - はしおき

みそ煮をつくる (氷見の新鮮な朝掘りたけのこは、ゆでずにそのまま使ってもいいよ。)

めやす 95分	昆布をもどす・結ぶ 30分	たけのこを切る 5分	に煮る 60分 (味をふくませる) できあがり
------------	---------------	------------	-------------------------

1 昆布を洗って、早煮昆布ならすぐに、煮昆布ならひたひたの水につけてもどし、結び昆布にする



2 たけのこを1~2cmの厚さに切る



もりつける前に食べやすく切ってもいいよ

3 鍋にたけのことおの調味料と昆布をいれ、落としぶた、きせぶたをして弱火で煮る



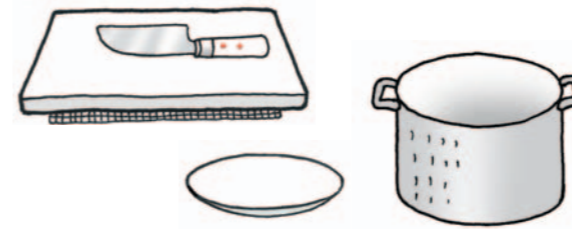
4 最後にしょうゆをいれてサッと煮て、火をとめる



しばらくそのままおき、味をふくませる

器具 (数を書いていないのは1つです)

- まな板
- 包丁
- 下ゆで用 { 鍋 (大)
- 皿 (鍋にぎりぎりはいる大きさ)



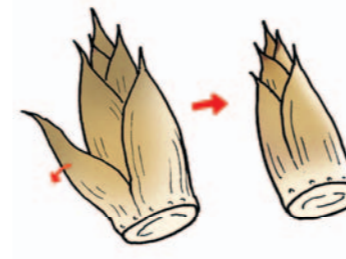
- まな板用すべりどめ
- 鍋 (フタつき)
- ボウル (大)
- おたま
- トング
- キッチンばさみ
- クッキングシート (落としぶた用) (鍋のサイズに切ったもの)
- 計量カップ
- 計量スプーン (大・小)



たけのこのゆで方

めやす 70分	下ごしらえする 5分	たけのこをゆでる 60分 (冷ます時間別)	あら洗って皮をむく 5分
------------	------------	-----------------------	--------------

1 たけのこは厚い皮をむいて先を斜めに切る



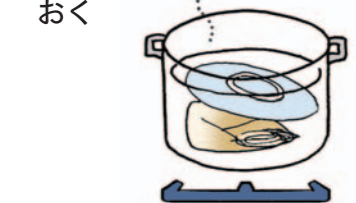
タテに切り目を入れると火が通りやすい

2 鍋にたっぷりの水とぬかをいれ、たけのこをいれて皿をかぶせて沈め、やわらかくなるまで煮る



みずの外に出ないようにね!

3 火を止め、冷めるまで取りださず、そのままおく



完全に冷えてから、水で洗い流し、皮をむく



中の白くてやわらかい皮は姫皮で食べられるよ

