



若竹煮

T-H25_①レシピ

【使用商品】
減塩しょうゆ



普通のこいくちしょうゆに比べて、塩分を45%低減した本醸造の減塩しょうゆです。

■材料と分量 (1人前)

筍	…	30g
わかめ(戻し)	…	7g
だし汁	…	50g
減塩しょうゆ	…	6g
料理酒	…	3g
絹さや(2枚)	…	4g



ー筍のアク抜きー

- ① 鍋に筍が隠れるくらいの水と米ぬか(一掴み程度)、鷹の爪を入れて、強火にかけます。
- ② 沸騰したら弱火にし、1時間程度茹でます。竹串がスッと入るようになったら、火を止めてください。
- ③ そのまま半日～一晩冷まします。

※茹で上がってもすぐに水で冷まさないのがおいしい筍のポイント! 米ぬかがない時は生米でも代用できますよ!

■作り方

- ① アク抜き、下処理をした筍を食べやすい大きさに切ります。
- ② わかめは水に浸して塩出しをし、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 絹さやは筋を取り、熱湯でサッと茹でて冷水に取ります。
- ④ 鍋に調味料を入れ、筍をやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ 水分が少なくなったら、わかめを加えてサッと火を通し、火を止めます。

【まめ知識】

筍は伸びすぎたり日に当たった時間が長いものはアクが強くなります。皮の色が薄く、しっとりしていて乾いていないものが美味しい筍です。

根元の周りに赤いぶつぶつが見られますが、このぶつぶつが少ないものの方が良いものです。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
19kcal	2.0g	0.1g	2.6g	1.2g	1.4g	209mg	16mg	43mg	-	-	0.6g