

筍の土鍋ご飯



【材料】 (2人分)

タケノコ	200g
米糠	適量
赤唐辛子	1本
米	2合
だし汁	350ml
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
塩	小さじ1/2
木の芽	適量

旬の筍には、タンパク質、カリウムが含まれていて、食物繊維も豊富です。便秘の予防・解消に効果があり、コレステロールを下げたり血糖値の上昇を抑制する働きもあります。この時期ならではの生の筍から作る土鍋ご飯は、きちんと下処理をすることがポイントです。

【作り方】

1. タケノコは外側の皮を2、3枚剥き、穂先5cmぐらいを切り落として縦に2ヶ所切り込みを入れる。
2. 1の筍をたっぷりの水に入れ、米糠、赤唐辛子を加えて、沸騰するまでは強火、その後弱火で1時間ほど茹でる。
3. 筍の根元に串を刺して通るぐらいになったら、そのまま人肌ぐらいまで冷ます。(できれば一晩程度)
4. 3の皮を剥いて薄くスライスし、お米、だし汁調味料を加えて土鍋で炊き上げる。
5. 最後に木の芽を散らす。