

【たけのこのゆで方】



◆ 用意するもの ◆

- 大きいタケノコ 2~3本
- 米ぬか 1カップ(多良い)
- タケノコが入る大きめの鍋(寸胴だと完璧)
- 落とし蓋

1. タケノコは水でよく洗って土やゴミを取り除く。穂先を斜めに3cmほど切り落とす。
力があるのでタケノコをしっかり押さえて切るようにすること
2. 皮に包丁で、縦に1本切り目をいれる。火が通りやすく、ゆで上がった後、皮がむきやすくなる。
皮が厚い先端部分は、深めに刃を入れること。
3. 外側の皮をあらかじめ2~3枚むいておく。火が通りやすくなりゆで時間がかかり違ってきます
3-2. 新鮮なたけのこはえぐみが少ないですが、えぐみを嫌われる方へお薦めなのが、
ゆでる前に完全に皮をむき取り、縦に半切して煮ること、えぐみを逃げやすくします。
また、大きな鍋が準備できない時に便利なゆで方だったりします。
4. タケノコが入る大きさの鍋に、タケノコが浸るくらい水を入れ、
米ぬかを加える。強火にかけ、煮立ったら静かに煮立つ程度まで火を弱め、
鍋の口よりまわり小さい皿を落としぶたにして40分~1時間ほどゆでる。
途中水が減ったら、タケノコがかぶるくらいまで水を加えること。
ぬかが無い場合は米の研ぎ汁でも代用可能です。
5. 途中、タケノコの根元のほうに竹串を刺して、茹で具合を確認する。
竹串が通るくらいになったらゆで上がり。
火を止めて、ゆで汁につけたまま室温でさます。注意点は急冷しない事
(室温までゆっくりとさますことで、えぐみを解消。)
6. 完全にさめたら、タケノコを取り出して米ぬかを洗い流す。
穂先の柔らかい皮(姫皮)は残して、切り目から思い切って皮をむく。これで終わりです

お米は万能ですね！

【たけのこ・タケノコの保存の仕方】

- ゆでたタケノコを皮のつけたまま、大きめのボールに
タケノコを入れ完全に浸るまでの水を加え、ふたはせずに冷蔵庫で保存します。
毎日水を取り替えれば、1週間程度保存可能です。