

たけのこなんでも Q & A



Q1 皮付きたけのこのゆで方は？

たけのこの先を切り落とし、縦に切れ目を入れます。
たっぷりの水に米ぬかと赤とうがらしを入れて、1時間ほどゆでそのまま冷まします。
米のとぎ汁や米をひとつかみ入れてもOK。大きいものは半分に切り鍋へ。

Q2 水煮パックのたけのこをおいしく食べるには？

調理する前に2～3分ボイル（下ゆで）すると酸味が消えておいしさUP！

Q3 たけのこの切り口の白いつぶつぶが気になる？

チロシンというアミノ酸でたけのこのうまみ成分です。
たけのこは他にも食物繊維やカリウムが豊富な野菜で、デトックス効果も。



Q4 ゆでたたけのこを保存したいけど？

すぐに調理しないときは水をはったタッパーに入れて冷蔵庫へ。
水を取り替えば1週間は大丈夫。長期保存は砂糖をまぶして冷凍します。

監修 久留米信愛女学院短期大学
JA 全農ふくれん
福岡県森林林業技術センター

福岡のたけのこ レシピブック



旬の
たけのこで
今夜の
メニュー4品



たけのこと ブロッコリーのキッシュ風

材料(4人分)

ゆでたけのこ 200g
ブロッコリー 120g
バター 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
卵 4個
かに風味かまぼこ 2本
スライスチーズ 2枚
牛乳 100cc

1. ゆでたけのこは一口大の薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けておく。
2. ゆでたけのことブロッコリーをバターで炒め、塩・こしょうを振る。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、細切りにしたかに風味かまぼこ・スライスチーズと牛乳を加えて混ぜ合わせる。これに2.を加えて混ぜ、水でぬらした器に入れる。
4. 電子レンジ(600w)で1~2分加熱し、途中でかき混ぜ、さらに1~2分加熱する。

(エネルギー109kcal/1人分 塩分1.1g/1人分)

調理時間15分



たけのごはん

材料(4人分)

ゆでたけのこ 120g
すし揚げ 1枚
米 2合

だし汁 2カップ
酒 大さじ1
A しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
塩 小さじ1/2
木の芽、絹さやなど

1. 米は洗ってざるに上げておく。
ゆでたけのこは一口大の薄切りにする。
すし揚げは熱湯をかけて油抜きをし、よこ半分に切って、細切りにする。
2. 炊飯釜に米とAを入れてよく混ぜ、ゆでたけのことすし揚げを加えて炊く。
3. 炊き上がったら混ぜ合わせて器に盛り、彩りに木の芽や茹でた絹さやを飾る。

(エネルギー298kcal/1人分 塩分1.0g/1人分)

調理時間65分



たけのこと ミックスビーンズのカレー

材料(4人分)
ゆでたけのこ 300g
玉ねぎ 150g
合挽き肉 80g
しょうが(みじん) 少々
にんにく(みじん) 少々
油 小さじ1
ミックスビーンズ 120g
水 600cc
カレールウ(固形) 60g
ごはん 600g
パセリ 少々

1. ゆでたけのこは1.5cm長さの乱切り、玉ねぎは1cm角に切る。
2. 鍋に油を入れ、しょうが、にんにく、合挽き肉を炒める。
3. 2.に1.を加えて炒め合わせ、ミックスビーンズ、水を加え、約10分アクを取りながら中火で煮る。カレールウを加えて溶かし、弱火で約5分煮る。
4. 器にごはんと3.のカレーを盛り合わせ、パセリのみじん切りを振る。

(エネルギー477kcal/1人分 塩分1.6g/1人分)

調理時間25分



たけのこの梅ひじき煮

材料(4人分)
ゆでたけのこ 120g
ひじき(ゆで) 120g
酒 大さじ2
梅干し(果肉) 20g
A 〔みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
水 50cc〕

1. ゆでたけのこは、一口大の薄切りにする。ひじきはさっと水洗いし、ざるに上げておく。梅干しは種を除き、粗く刻んでおく。
2. フライパンに、ゆでたけのこを加える。ひじき、酒を入れて、から煎りする。
3. 梅干しとAを加えて、汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

(エネルギー32kcal/1人分 塩分1.4g/1人分)

調理時間10分