

1人分 159kcal

塩分 1.6g



# 若竹煮

旬の新たけのこを使った上品な煮物です。火加減に注意して、弱火で時間をかけて、コトコトじっくり煮込んでください。

## 材料 (2人分)

たけのこ(正味)…約400g  
わかめ(塩蔵)…40g  
木の芽…適量  
酒、みりん…各1/4カップ  
だし汁…2カップ  
薄口しょうゆ…大さじ1/2  
塩…少々

## 作り方

- 1) たけのこを下ゆです。先端を斜めに切り落とし、身を傷つけないように皮にのみ縦に浅めに切り目を入れる。たっぷりの水にたけのこ、ぬか2/3カップ(材料外)、赤唐辛子1本(材料外)を入れて火にかけて1~1時間半、竹串がスーッと通るまでゆで、そのまま冷ます。ぬかを洗い落とし、切り目を押し広げるようにして皮をむき、2~3時間水にさらす。
- 2) たけのこは穂先と太い部分に分ける。穂先はかたい部分を切り落とし、縦半分に切る。太い部分は1.5cmの厚さの輪切りにする。わかめは塩をよく洗い、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- 3) 鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコール分を飛ばして煮切り、だし汁を加えてから、しょうゆ、塩を加えて煮汁を作る。たけのこを入れて火を弱め、約20分煮て、そのまま冷ます。盛り付ける直前にたけのこを煮汁ごと温めた後、わかめを加えてサッと煮てから、器に盛り、木の芽を添える。