



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~生タケノコ~



食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「生タケノコ」についてご紹介します。

タケノコの下処理方法

皮付きのタケノコが出回る季節となりました。タケノコは、取ってから時間が経つほど、えぐみが増していきます。下茹でする際は、先端に切込みを入れたタケノコを、米ぬか・唐辛子と一緒に、火にかけてやわらかくなるまで茹でるのが一般的ですが、米ぬかがない場合は米の研ぎ汁でも代用できますし、唐辛子も必須ではありません。とにかくなるべく早く下茹ですることをおすすめします。

タケノコの根元を食べやすくするレシピ

皮付きのまま下茹でしたタケノコは、香り高く、やわらかく食べることができます。しかし、根元の方は繊維が密になっているため、硬さが残っている場合があります。そこで、根元でもおいしく食べられるレシピをご紹介します。

タケノコ入り蓮根餅 (8個)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	200g
蓮根	200g
片栗粉	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- 1 タケノコと蓮根をおろし金ですりおろし、軽く水気を絞ります。
- 2 片栗粉と薄口醤油を混ぜます。
- 3 8等分にして形を整えます。
- 4 フライパンに適量の油(分量外)を敷き、3を入れて弱火で焼きます。
- 5 濃口醤油と砂糖を加えて、煮詰めて絡めたらできあがりです。

タケノコがんもどきの若竹煮 (4人分)



材料	分量
タケノコ (根元の方)	110g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
人参	20g
しいたけ	1個
薄口醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
タケノコ穂先	1/2本分
わかめ	60g
出汁	200ml
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々

調味料①

調味料②

作り方

- 1 タケノコの根元の方を、おろし金ですりおろします。豆腐は重石をして、水気を30%程度抜いておきます。
- 2 わかめは、適宜カットして湯通ししておきます。
- 3 1を混ぜ合わせ、細かく刻んだ人参としいたけを混ぜ、調味料①を加えます。
- 4 8等分にして160℃の油で5分程揚げます。
- 5 出汁に調味料②を加え、4と穂先を弱火で3分程度煮ます。
- 6 わかめを加えて温まったら盛り付けてできあがりです。

memo

Q. どうして米ぬかで下茹でするの?
A. タケノコから水に溶けだしたアクをぬかが吸着するからです。