

たけのこご飯

材料 4人分

新たけのこ(はちく)・・・200～250 g	A {	酒・・・・・・・・・・・・・・・・1大さじ1
豚もも肉・・・・・・・・・・・・100 g		みりん・・・・・・・・・・・・1大さじ2
油揚げ・・・・・・・・・・・・1枚		薄口しょうゆ・・・・・・1大さじ3
米・・・・・・・・・・・・・・2カップ		
木の芽・・・・・・・・・・・・少々		
米ぬか・・・・・・・・・・・・適量		
タカの爪・・・・・・・・・・・・2本		
だし汁・・・・・・・・・・・・450cc		

作り方

主食

- ① たけのこは皮ごと洗い、鍋にたっぷりの水と米ぬか、タカの爪を入れ、沸騰してから中火で90分間ゆでる。火を止めてそのままひと晩おく。
- ② たけのこの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ③ 鶏もも肉は1cmのぶつ切り、油揚げはみじん切りに。
- ④ だし汁を鍋に入れ、沸騰したら③とAを入れひと煮たちさせ、といた米と一緒に炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊きあがったら盛り付け、木の芽を散らす。

ポイント

タカの爪を入れると色がきれいになる。また薄口しょうゆを使うことでたけのこの色もひきたち、全体の色あいがよくなる。