

旬をいただく♪



たけのこの味噌汁



たけのこのお話



南信州はたけのこの産地だということをご存じですか？4～5月中旬にかけて、「孟宗竹（もうそうちく）」と呼ばれるたけのこがたくさん採れます。保育園でも子どもたちがお散歩に行つてたけのこを採ってきます。ぜひ、地元で採れたたけのこを楽しみたいですね♪

材料（5人分）

たけのこ（あくをぬいた状態）	100g
人参	30g
玉ねぎ	80g
カットわかめ	3g
味噌	大さじ2
煮干し	20g
水	900ml

※子どもの分量です。

子ども1人分の栄養価

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.6g
塩分	1.0g

作り方

- ① 煮干しを分量の水に30分程漬けてから（前日に漬けておくとよいです）、火をかけ、ダシをとる。（忙しい朝などは顆粒ダシでも良いですが、使用目安は5人分で小さじ1程度にしましょう。だしパックなども便利です。）
- ② たけのこ・人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、カットわかめは水で戻し、大きいようなら切っておく。（今回のたけのこは水煮の分量ですが、生を使用する場合はあく抜きしてから、使用しましょう）
- ③ ①にたけのこ・人参・玉ねぎを入れ、たけのこ・人参は柔らかくなったら、味噌を溶き入れ、最後にわかめを入れたら出来上がり♪♪

『たけのこのあくぬき方法』

材料

たけのこ	1本
米ぬか	20g
水	2ℓ
鷹の爪	1本



手順

- ① たけのこに縦1本切り込みを入れる。切り込みの部分から指を入れて皮をむき、穂先を斜めに切り落とす。下の部分を1cm程切り落とし、ポツポツした、固い部分をそぎ落とします。大きいたけのこは半分に切っておきましょう。



- ② たけのこがかぶる位の水を入れ、米ぬかと鷹の爪を入れ中火にかけます。鍋が沸騰してきたら、落とし蓋をし、吹きこぼれないように火加減に注意しながら煮ます。



- ③ 竹串などを刺して、スーッと通るようになったら完成。
- ④ 冷めるまでそのまま鍋で置き、冷ます。
- ⑤ たけのこが冷めたら鍋からあげ、流水でよく洗う。

※今回は皮をむいてから、あくぬきする方法を紹介しましたが、皮つきのままあくぬきする方法や重曹を使ってあくぬきする方法もあります。



ポイント

- 水の量は使用する鍋の大きさによって変わります。たけのこが水からでないくらいたっぷりの水で湯がいてください。
- 吹きこぼれることがありますので、鍋の大きさに余裕をもたせましょう。
- 途中で水が減ってきたら足しましょう。
- たけのこのあくは鮮度によって変わります。収穫してから茹でるまでの時間が長くなるほどたけのこのあくは強くなります。