

# たけのこごはん

和食    メイン

## 材料

たけのこ	小1本
米ぬか	50ccぐらい
唐辛子	1本
薄揚げ	1枚
米	2合
木の芽or青海苔	適量
だし①	150cc
酒	20cc
薄口	30cc
だし②	目安として米の1.2倍



## 作り方

1. 【たけのこを湯がく】  
たけのこの端と穂先を切り落とし、縦に切れ目を入れる。  
鍋にたっぷりの水を入れ、たけのこ、米ぬか、唐辛子を入れて落し蓋をして強火で沸騰させてから弱火にして2時間ぐらい湯がく。
  2. 根元に竹串が刺されば、火を止めそのまま冷ます。(8時間ぐらい)
  3. 皮をむいて洗い、しばらく水にさらす。
  4. 【材料を切る】  
たけのこの根元の硬そうなところを切り落とし縦半分に切り、先のほうは放射状に、根元ほうはくし切りにして、スライスする。  
薄揚げは縦長に半分に切り、8mmぐらいの幅の短冊に切る。
  5. 【具材に味付けする】  
鍋にたけのこ、薄揚げ、だし①を入れて一煮立ちさせてから酒、薄口を加え落し蓋をし、15分ぐらい弱火で煮る。
  6. 【炊く】  
お米は水洗いし、ざるに15分あげ、さらに15分ぐらい水につけておく。  
炊飯器にお米を入れ5の煮汁も加えて、だし②を米を炊く水位まで注ぎ、5の具材を加えて炊く。
  7. 器に盛り、木の芽or青海苔をのせる。
- ✖️ たけのこの水煮を使うとより簡単にできます。

所要時間        1日  
主な調理器具   鍋、炊飯器