

季節のお出汁ごはんレッスン ～卯月～



TORICO

京都のお出汁教室

若竹煮

《材料》

- ・筍 1/2本～1本
- ・わかめ 手のひらこんもり程
(乾燥なら大きじ2～)
- ・出汁 300mlほど
- ・塩 ひとつまみ～
- ・薄口醤油 香りづけに少々

- ・木の芽



- ①あく抜きしたたけのこを食べやすい大きさに切る
- ②鍋にたけのこ、乾燥わかめ、ひたひたになるくらい出汁(目安300ml)を加え、煮立たせる
- ③煮立ったら塩を加え、味見をしてから10分ほどくつつ煮る
- ④最後に薄口醤油を数滴いれて完成。盛り付け時に木の芽を上にかける。

今回の動画レッスンでの若竹煮はきれいな仕上がりですが、
ほんとはワカメがぐたぐたになるくらい煮ちゃってもいいです♪それが若竹煮♪

筍のバター醤油ソテー

《材料》

- ・筍 1/2本程度
(テキトーに食べたい量で大丈夫!)

- ・バター 10g
- ・濃口醤油 小さじ1程度



- ①筍は食べやすい幅(1cm弱)に薄切りする
- ②フライパンにバターを溶かし、筍を両面焼く(少し焼き目がつくくらい)
- ③焼けたら最後に醤油を加え、全体に混ぜ合わせて完成!

レシピに書かれている筍は全て、あく抜き済みのものをお使いくださいね!

最高に美味しい筍ごはん

《材料》

- ・米 2合分
- ・筍 1/2本ほど
(炊飯時に米を覆うくらい)
- ・鶏肉 1/2パック
- ・お揚げ 手のひらサイズ1枚
- ・木の芽 1~2枚

- ・出汁 320ml
- ・酒 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ2



- ①米は洗い、30分以上浸水させておく
筍は薄切り、お揚げは油抜きをして千切り、鶏肉は小さめ一口大に切る
- ②土鍋または炊飯器に水気をきった米・出汁と調味料を加え混ぜ合わせたら上に筍、鶏肉、お揚げの順に加え炊飯する
- ③炊き上がったら鶏肉とお揚げは取り出し、筍とごはんを混ぜ合わせる
(鶏肉とお揚げも混ぜてもいいができれば除いたほうがきれいな仕上がりに)
- ④うつわに盛ったら最後に木の芽を上に乗せて完成
(鶏肉とお揚げはちょろっと醤油をたらして食べても美味しいです♪)

筍のお吸い物

《材料》

- ・筍 頭の部分を薄切りで6枚ほど
- ・わかめ ひとつかみ程度
(乾燥なら大さじ1)
- ・木の芽 2~3枚

- ・一番だし 500mlほど
- ・塩 ふたつまみ程度
- ・淡口醤油 小さじ1/2



- ①生わかめを使う場合は事前に沸騰したお湯でゆがいておく
- ②鍋に出汁と筍を入れ、中火で沸かし、弱火に落として5分ほど煮る(出汁を染み込ませる)
- ③生わかめもしくは乾燥わかめを加え、塩で味付けもしていく
- ④味見をして美味しかったら最後に淡口醤油を香りづけで加えて完成
- ⑤うつわに盛った時に木の芽を上に乗せる

たけのこの下ごしらえ

①きれいに洗って土を落とす



②頭5cmほどを落とす



③切り込みを入れる
(火が通りやすい&あとで剥きやすい)



④米ぬかと赤唐辛子で茹でる



- ・注ぐ水はひたひたで
- ・米ぬかの目安は水が茶色く濁るくらい
(もし米ぬかが足りない場合は生米をひとつかみ加える)
- ・防腐のために唐辛子を加える

ゆで方は、中火で煮立たせ、
煮立った後は弱火に落として1時間程度
(たけのこが固い場合は2時間ほど)
火を止めて一晩置いて冷ます

⑤皮をむいて完成!

TORICO

京都のお出汁教室