


たけはら食育未来会議「タケノコを使った我が家の自慢料理」

大 賞

メニュー名	竹舟 ステーキ	
-------	---------	--

材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 30 分】
<p>新たけのこ（ゆでたもの） 小 2本</p> <p>合いびき肉 200g</p> <p>玉ねぎのみじん切り 50g</p> <p>にんにくのみじん切り 1 かけ分</p> <p>しょうがのみじん切り 1 かけ分</p> <p>けずりとったタケノコのみじんぎり</p> <p>マヨネーズ 大さじ 1</p> <p>砂糖 大さじ 2</p> <p>酒 大さじ 2</p> <p>① みりん 大さじ 2</p> <p>みそ 小さじ 2</p> <p>醤油 大さじ 1</p> <p>トマトケチャップ 大さじ 1</p> <p>ピザ用チーズ 80g</p> <p>コンソメ 1 個</p> <p>バター， 塩</p> <p>片栗粉</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. タケノコは縦半分に切り，中身をスプーンで削り，器とする。お湯にコンソメと塩少々を加え，3 分ほど煮る。 2. (肉みそを作る) フライパンを弱火にかけ①のマヨネーズを入れ，溶けてきたらひき肉，玉ねぎ，①のタケノコの中身を削りみじん切りにしたもの，にんにく，しょうがのみじん切りを加えて中火にし，ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら残りの①の材料を入れて汁けがなくなるまで炒める。 3. ①のタケノコの内側に片栗粉をふり，②の肉みそを均等に詰める。 4. フライパンにバター 大さじ 2 を中火で溶かす。③のタケノコを並べ入れて，ピザ用チーズを等分にのせ，ふたをし，チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。 5. 器に竹の皮を敷いて盛り，木の芽をちらす。

コツやポイント

フライパンで簡単に作れて美味しい！たけのこの美味しさを充分満悦。また，ジューシーな肉みそとチーズを合わせた，こくのある味わいが魅力です。一口サイズに切り分けて頂きます。

アピールポイント・料理にまつわるエピソード

家族が大好きな若竹煮，田楽，炊き込みご飯 等 和風の味，たまには別の食べ方はないかと考え竹舟ステーキを試作しました。食べ盛りの孫達，85歳の主人達みんな楽しんで食べてくれました。