

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」

No.1

メニュー名	タケノコ&ツナのミニピッツア		
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 30 分】		
タケノコ水煮 （茹でタケノコ可） 200g シーチキン（かつお） 2缶 160g 塩・こしょう 少々 ごま油 少々 マヨネーズ 適量 ミニピザ生地 10枚 （餃子の皮でも代用可） とろけるチーズ（ピザ用） 100g	1 タケノコは5mm角ぐらいの粗いみじん切りにしておく。 2 シーチキンはボールに移し、塩・こしょう・ごま油・マヨネーズを加え、混ぜ合わせておく。 3 ②に①を加え、さらに混ぜておく。 4 ピザ生地に薄いマヨネーズを塗り、中央に③をのせ、200℃に余熱したオーブンで約10～15分ぐらい焼く。 ※オーブントースターでも焼けます。		
コツやポイント とりわけせずに一人ひとりがおいしく食べられるようにミニピザにしました。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
ごま油を足すことによって、風味が少し香ばしくなります。 お子様のおやつにもOK！ 竹原市 稲積美恵 様			

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」

No.2

メニュー名	タケノコと豚肉のチーズ焼き	
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 30 分】	
茹でタケノコ可 200g 豚肉バラ薄切り 150g スライスチーズ 2枚 塩・こしょう 少々 大葉 16枚	1 茹でタケノコは5mm厚さの半月切り (16枚に切る), 豚肉は5cmぐらいに切り, スライスチーズは1枚につき三角形8枚取れる ように切っておく。 2 切ったタケノコに豚肉をのせ, 塩・こしょうをし, 上にチーズをのせる。 3 オープン角皿にクッキングシートをひき, ②を並べオーブトースターで15分焼く 4 盛り付け皿に大葉をひき, ③をのせれば完成。	
コツやポイント 茹でたけのこで加熱時間短縮！		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
油を一切使わないのでヘルシーです。 大葉でくるんで食べます。 <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">竹原市 稲積美恵 様</div>		

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」

No.3

メニュー名	タケノコそばろ春雨そば																											
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 30 分】																											
<table border="0"> <tr> <td>タケノコの水煮（みじん切り）</td> <td>160g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>160g</td> </tr> <tr> <td>春雨</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>にんにく（みじん切り）</td> <td>1片</td> </tr> <tr> <td>生姜（みじん切り）</td> <td>1かけ</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ（すりおろし）</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>麺つゆ</td> <td>150ml</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>少量</td> </tr> <tr> <td>豆板醤</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 味噌</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td> 砂糖</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td> 酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>	タケノコの水煮（みじん切り）	160g	豚ひき肉	160g	春雨	200g	にんにく（みじん切り）	1片	生姜（みじん切り）	1かけ	玉ねぎ（すりおろし）	80g	麺つゆ	150ml	サラダ油	少量	豆板醤	大さじ1	A		味噌	40g	砂糖	小さじ2	酒	大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1 春雨をゆで水にとる 2 フライパンに油をしき，豆板醤・にんにく・生姜を入れ，火にかけ，香りが出てきたら，豚ひき肉・タケノコ・玉ねぎを加え炒め，Aを加え煮詰める。 3 鍋に麺つゆを煮立て，①の春雨をさっと煮て，火を止め器に盛る。 4 ③に②をかける。 	
タケノコの水煮（みじん切り）	160g																											
豚ひき肉	160g																											
春雨	200g																											
にんにく（みじん切り）	1片																											
生姜（みじん切り）	1かけ																											
玉ねぎ（すりおろし）	80g																											
麺つゆ	150ml																											
サラダ油	少量																											
豆板醤	大さじ1																											
A																												
味噌	40g																											
砂糖	小さじ2																											
酒	大さじ1																											
<p>コツやポイント</p> <p>春雨は時間が経つとくっつくので，麺つゆが少量あるようにする。</p>																												
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>春雨とたけのこの食感の違いが食欲をそそる。冷めてもおいしい。</p> <p style="text-align: right;">石川県 西 知美 様</p>																												

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」

No.4

メニュー名	タケノコと野菜の肉巻	
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 分】	
<p>ゆでタケノコ 100g 豚ローススライス 2枚 にんじん 50g いんげん 8本 こしょう 少々 ごま油 大さじ1</p> <p>A { しょう油 大さじ 1/2 みりん 大さじ 4 砂糖 大さじ 1 酒 大さじ 1/2</p>	<p>1 茹でタケノコは、たてに 10 等分に切る。 2 にんじんは太さ 1 × 6 cm の棒状 8 本に切る。 いんげんはヘタを除く。 沸騰した湯に塩ひとつまみ（分量外）を加え、 にんじんを 3 分ゆで、いんげんを加え 10 秒程度 ゆで、水にとり冷ます。 3 豚ローススライス 2 枚を開始重なるように広げ、 タケノコ・にんじん・いんげんを芯にして巻き、 塩・こしょうを全体にふりかける。 4 フライパンを熱し、ごま油を入れ、巻き終わりを 下にして焼き、全体を焼きつける。 A を加えて煮詰めるように全体にからませる。 5 斜め 3 等分に切り、器に盛り付ける。</p>	
コツやポイント		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
<p>神戸市 宗和 富美恵 様</p>		

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」

入 賞

No.5

メニュー名	竹の子の酢の物 
<p>材 料【 4 人分】</p> <p>たけのこ 1/2本（約200g） 木の芽 8枚 にんじん 1/2本（1/4本でもよい）</p> <p>【漬け液】 酢 120cc 水 120cc 砂糖 大2と1/2 塩 大1/2弱</p>	<p>作り方 【調理時間 約 分】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 茹でたたけのこは、1cm幅のたて切りにして鍋にたっぷり湯（分量外）と一緒に入れて1分ほど茹でる。それをザルにあげる。 2. にんじんは型抜きで花形に切る（薄く） 3. 別の鍋に漬け液を入れて火にかけ、中火でひと煮たちさせる。 4. ③が熱いうちに①. ②. 木の芽を一緒に保存容器に入れる。
<p>コツやポイント</p> <p>* 2時間程度漬けると食べられる。一夜漬けるとより美味しくなります。 (水煮のタケノコでもいい)</p>	
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>タケノコたくさん頂いたとき日持ちができるので、一度に食べられないときに漬けておくといいです。</p> <p style="text-align: right;">東京都 本庄由香 様</p>	

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」

No.6

メニュー名		竹の子のゴマ和え	
材 料【 4 人分】		作り方 【調理時間 約 30 分】	
ゆでタケノコ	200g	1	茹でタケノコは、下味を付けて、2cm大の長さを、たてに薄く切る。
カニかまぼこ	40g	2	アスパラはゆでて、タケノコと同じく2cm大に縦に切る。
アスパラ	2本	3	カニかまぼこは適当に切る。
パセリ	少々	4	Aとすりごまを合わせて混ぜ、①②③を和えて、器に盛り付ける。
すりごま	大さじ2	5	パセリは飾りに添える。
A	しょう油	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	酒	大さじ1	
コツやポイント			
茹でタケノコは前日に作っておく。水煮を使うと早い。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
昔、祖母・母がたくさんタケノコを使った料理をしていたので、懐かしくて、簡単で、早くできるので、忙しいときに、この料理を作ります。			
兵庫県 多田孝子 様			

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」

No.7

メニュー名	竹の子と白身魚のゆず風味吸い物	
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 分】	
<p>ゆでタケノコ 1/3 本(100g)</p> <p>絹さや 3枚</p> <p>白身魚 1切</p> <p>塩 適量</p> <p>出汁 1 1/2 カップ</p> <p>A</p> <p>{ 薄口しょう油 小さじ1/2</p> <p>{ 柚の皮 適量</p> <p>{ 柚こしょう 好みで</p>	<p>1 ゆででタケノコは、1cm幅の縦切りにする。</p> <p>2 絹さやは筋をとってゆでて、半分に斜め切りにする。</p> <p>3 白身魚に塩をふり、5分ほどおいて、余分な水分をふき取る。</p> <p>四等分に切り、魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。</p> <p>4 鍋に出汁 300cc を入れて中火にかけ沸騰したら、ゆでタケノコ・③を入れ、3分程度煮て、A を入れ、塩で味を調える。</p> <p>5 器に盛り付け、絹さや、柚の皮を飾る。</p>	
<p>コツやポイント</p> <p>タケノコはあじをつけても、付けなくても自分の好みでよい。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>		
<p>柚の風味で香りが良く、楽しめる。</p> <p style="text-align: right;">兵庫県 泉川敬子 様</p>		

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」

No.8

メニュー名	竹の子てんぷら		
材 料【 人分】	作り方	【調理時間 約 分】	
ゆでタケノコ A 〔だし汁 1カップ 砂糖 大さじ 1 しょう油 大さじ 1〕 小麦粉 卵 水 塩	1 茹でタケノコに A で薄味をつける。 (1 日置いたほうが良い) 2 てんぷらを揚げる。		
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
<p style="text-align: right;">竹原市 保手浜幸 様</p>			

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」

No.9

メニュー名	竹の子のたまご焼き	
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 分】	
<p>ゆでタケノコ 200g 卵 4個 ネギ 3本程度 A</p> <p>マヨネーズ 大さじ 1 砂糖 大さじ 1 しょう油 大さじ 1/2 塩 少々</p>	<p>1 タケノコをみじん切りにする。 ねぎは小口切りにする。</p> <p>2 卵を割り溶いて、①とAを入れ混ぜ合わせて、 焼く。</p>	
<p>コツやポイント</p> <p>タケノコに薄味を付けておくと、よりよい。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>		
<p style="text-align: right;">竹原市 保手浜幸 様</p>		

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」

No.10

メニュー名	竹の子のチーズ焼き		
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 10 分】		
ゆでタケノコ 200g プチトマト 8個 オリーブオイル 大さじ 1 しょう油 大さじ 1 ピザ用チーズ 80g	1 ゆでタケノコは薄切りにする。 2 プチトマトはヘタを取り，半分にする。 3 フライパンにオリーブオイルを熱してタケノコを炒め，トマトを加え，さっと炒め，平らに広げる。 4 ③の上にしょう油を回しかけ，チーズを散らして，ふたをし，弱火でチーズが溶けるまで，蒸し焼きにする。		
コツやポイント ぱっぱと簡単料理メニューです。タケノコもちょっと洋風に！			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
タケノコもおしゃれな洋風に！ <div style="text-align: right;">竹原市 平尾美鈴 様</div>			

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」

No.11

メニュー名	竹の子のバターしょう油焼き	
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 10 分】	
竹の子 200g バター 10g しょうゆ 大1 みりん 大1 オリーブオイル 少々 木の芽(みじん切り) 大1	1. 竹の子は縦薄切りにする。 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、竹の子が色づくまで焼く。 3. バター、しょうゆ、みりん加えてからめる。 4. 火を止め、木の芽の半分を加えて混ぜ、器に盛り付けて残りの木の芽をちらす。	
コツやポイント パパッと、簡単メニュー、木の芽の香りよし！		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
デイホームすももの人気メニューです。 <div style="text-align: right;">竹原市 平尾美鈴 様</div>		

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」

No.12

メニュー名	筍の木の芽和え	
材 料【 4 人分】	作り方	【調理時間 約 20~30 分】
竹の子(アク抜きした)200g 木の芽(山椒) 20g 甲イカ 100g 酢みそ 白みそ 大2~3 酢 大2 砂糖 大2 きぬさや 10枚 Aだし汁 1/2カップ みりん 小1 しょうゆ 小1 砂糖 小2	1. ゆでてアクぬきした筍をスライスしておく。 2. イカと合わせAで煮ておく。 3. きぬさやをゆでて、細くスライスしておく。 4. 木の芽をすり鉢ですり、酢味噌を入れ合わせ、味をととのえる。 5. 下味しておいた筍とイカ、きぬさやを和える。	
コツやポイント ゆで筍とイカを下味をつけておくとおいしです。 木の芽の量はお好みで。 (木の芽が好みでない場合は、ほうれん草を足して色つけできます。)		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
春になり、筍の季節にはいつも母が作ってくれていた。 季節を感じる一品。木の芽の香りが大人になってから改めて好きになりました。		
竹原市 森弘江 様		

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」

No.13

メニュー名	たけのこの佃煮		
材 料【_____人分】	作り方	【調理時間_____約 20分】	
たけのこ（水煮） 500g	1、	たけのこを細切りに切る。	
砂糖 80g	2、	調味料を煮立てて、たけのこちりめんを	
みりん 50cc		火にかけて、汁気がなくなるまで煮る。	
しょうゆ 50cc	3、	火をとめてかつお節を入れて混ぜる。	
酢 50cc			
ちりめん 40g			
かつお節 適量			
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
<p>簡単にできます。</p> <p>常備菜としてごはんにもよく合います。</p> <p>冷凍保存もしておき、いつでもたべています。</p>			
竹原市 植向絶子 様			

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」

入 賞

No.14

<p>メニュー名</p>	<p>春たけのこ 食感ハンバーグ</p> 
<p>材 料【 4 人分】</p>	<p>作り方 【調理時間 約 20 分】</p>
<p>【A】 たけのこ下処理済粗みじん 100g 油揚げ粗みじん 1枚</p> <p>【B】 かぶき揚げせんべい砕いたもの 4枚 とりムネひき肉 320g 大葉みじん切り 4枚 すりおろししょうが 少々 粉末だし 少々 砂糖 少々 醤油 少々 片栗粉 適量</p> <p>【付け合せ】 水菜・たけのこ素揚げ</p> <p>【ソース】 オイスターソース適量＋マヨネーズ 適量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A のたけのこを油揚げを表面がカリッとするまで素揚げしておく 2. 1. と B をボールの中で混ぜ、サランラップを使用し4つに丸めて平たくする 3. オープン又はフライパンで表面を焼く 4. ソースをかける 5. 水菜と素揚げしたタケノコを添えて出来上がり。
<p>コツやポイント</p> <p>タケノコと油揚げを素揚げすることで、より良い食感が生まれます。</p>	
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>食感を生かして、旬のたけのこを子どもから大人まで楽しんでもらいたい気持ちで考えました。</p> <p style="text-align: right;">東京都 芳賀泉 様</p>	

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」

No.15

メニュー名	タケノコがんも	
材 料【 人分】	作り方 【調理時間 約 分】	
ゆでタケノコ 300g 戻しきくらげ 5～6枚 小エビ 100g 大葉 2～3枚 万能ねぎ 少々 A 薄口しょうゆ 小1 酒 大1 塩 小1/5 しょうが汁 少々 片栗粉 大1・/2 卵白 1個分	1、 タケノコをおろし金でおろし、軽く水気を切る。 2、 小エビはみじん切り、大葉ときくらげは千切り、ねぎは小口切りにする。 3、 1にAを混ぜて練り、2を加える。 4、 3を一口大に丸め、180度の油で揚げる。 5、 大根おろしや卵黄につけていただきます。	
コツやポイント		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
竹原市 新庄谷艶子 様		

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」

入 賞

No.16

<p>メニュー名</p>	<p>たけのこ入りソースで 新じゃがピザ風</p>	
<p>材 料【 1 人分】</p> <p>【A】 茹でたけのこ 25g バターしょうゆ味 醤油 2g みりん2g バター2g 新じゃが 小2個 絹さや 1と1/2本 しらす 大1/2(4g) (やわらかいもの) 【B】 ピザソース 30g (ケチャップ可) ピザ用チーズ 大1 パセリ アルミホイル 4ヶ</p>	<p>作り方 【調理時間 約 分】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ジャがいもはラップでくるんで電子レンジで加熱し、竹串を刺して火が通ったのを確認して1cmの厚さに切る。 2. 茹でたたけのこ（穂先は薄切り、根元は横に）を食べやすい大きさに切る。 3. たけのこはバターで炒めてしょうゆとみりんで味付けする。 4. ボールAとBを混ぜ合わせて①にのせ、しらす、チーズ、絹さやをトッピングして、オーブントースターで色がつくまで3～5分焼き、パセリを散らし器に盛る。 	
<p>コツやポイント</p> <p>強力粉を使用せず、じゃがいもの上にのせ、たけのこを使用し、食感の良さで食べる。バランスも良い。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>		
<p>息子の嫁が孫がピザが好きなのでと言ったので、私も孫のために帰ってきたら作ります。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 和田尅吉 様</p>		

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」

No.17

メニュー名	タケノコとやさいのしょうゆ煮		
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 分】		
タケノコ 200g にんじん 1/3本 ピーマン 1こ 赤かぶ 1こ しょうゆ 10g みりん 8g	1、タケノコ、にんじん ピーマン、赤かぶを せん切りにして しょうゆ、みりんで煮る。		
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
<p style="text-align: right;">岩手県 田子内京子 様</p>			

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」

最優秀賞 No.18

メニュー名	たけのこ大福	
材 料【 6 人分】	作り方 【調理時間 約 60 分】	
<p>【生地】</p> <ul style="list-style-type: none"> もち粉 85g 上白糖 10g 水 75g <p>【中餡】</p> <ul style="list-style-type: none"> 白こしあん 90g 茹でたけのこ 90g 醤油 適量 みりん 適量 <p>片栗粉 適量</p>	<p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バッドにラップし、片栗をガーゼに包みぼんぼん・白餡は15gずつ分けておく。 ・たけのこ5mmくらいの角切り。 <p>【中餡】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. たけのこは醤油、みりんで甘辛く煮詰める→冷ます。 2. たけのこを白餡で包む。 <p>【生地】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ポールにもち粉、砂糖を入れ、よく混ぜ水を加えひとまとめにする。 2. 蒸し器で15分蒸す。 3. ポールに戻し、すりこぎ棒で練る。 4. ツヤが出てひとまとまりになったら手で練り6等分。 <p>【仕上げ】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 生地で中餡を包みバッドにのせ、ガーゼ（片栗）でぼんぼんする。 	
<p>コツやポイント</p> <p>中餡に入れてたけのこを小さめの角切りにし、甘辛く煮詰めることで、食感もあり、あんこの甘さとほどよく合います。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>たけのこが苦手な人でもおいしく食べることができると思います。また、たけのこの食感が楽しめるような大福になっています。</p> <p style="text-align: right;">東広島市 高藤仁美 様</p>		

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」

No.19

メニュー名	たけの子ギョーザ																									
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 20 分】																									
<table border="0"> <tr> <td>ゆでタケノコ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>生姜</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>ニラ</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ギョーザの皮</td> <td>30枚</td> </tr> </table>	ゆでタケノコ	100g	豚ひき肉	100g	生姜	10g	ニラ	30g	キャベツ	50g	A		しょうゆ	6	酒	6	卵	10	塩こしょう	少々	ごま油	5	ギョーザの皮	30枚	<ol style="list-style-type: none"> 1、 ゆでタケノコは、生タケノコに米ぬかを入れ、1時間コトコト煮る。そのまま冷やして使う。 (残ったゆでタケノコはゆで汁の中で冷蔵保存する。) 2、 たけのこ、生姜、ニラを刻む。 3、 キャベツは刻んで塩もみして水分を切っておく。 4、 刻んだ具材とAを混ぜて、ギョーザの皮に包んで、フライパンで焼く。(水を入れて蒸し焼きにする。) 	
ゆでタケノコ	100g																									
豚ひき肉	100g																									
生姜	10g																									
ニラ	30g																									
キャベツ	50g																									
A																										
しょうゆ	6																									
酒	6																									
卵	10																									
塩こしょう	少々																									
ごま油	5																									
ギョーザの皮	30枚																									
<p>コツやポイント</p> <p>生のタケノコから作るとおいしくなります。</p>																										
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>刻んだタケノコが口の中でプチプチと歯ごたえがあり、甘味もあっていつものギョーザとは違っておいしい！</p> <p>残ったゆでタケノコはそのゆで汁の中で保存3日ぐらいok。</p> <p style="text-align: right;">東広島市 大成順子 様</p>																										

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」

No.20

メニュー名	はちくのタケノコの酢漬	
材 料【 2 人分】	作り方	【調理時間 約 20 分】
はちくタケノコ 100g 酢 100g	1、 はちくは5mm切りにして、 10分間水からゆでる。 2、 水きりして、ビンの中に入れ上から酢を入れて 冷やす。 *酢漬けなので、1週間くらいは食べられます。	
コツやポイント たくさん作ってビン詰にし、冷蔵庫へ。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 何かないかな?のとき助かる保存食です。		
東広島市 大成順子 様		

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」

No.21

メニュー名	おでん（たけのこ入り）																							
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 40 分】																							
<table border="0"> <tr> <td>ゆでたけのこ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>160g</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>竹輪</td> <td>大2本</td> </tr> <tr> <td>鶏肉（ドラム）</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>からし</td> <td>少々</td> </tr> </table>	ゆでたけのこ	200g	大根	160g	卵	2個	竹輪	大2本	鶏肉（ドラム）	2本	A		しょうゆ	12	みりん	10	酒	10	さとう	6	からし	少々	<ol style="list-style-type: none"> 1、 ゆでたけのこはたて1／4に切る。 2、 大根は輪切り、卵は茹卵にしてカラを取っておく。 3、 鶏肉骨付きドラムは、よく洗って、水から煮る。 4、 Aの調味料を入れコトコト30分くらい煮る。 5、 ちくわも入れて煮る。 6、 からしをつけて食べる。 	
ゆでたけのこ	200g																							
大根	160g																							
卵	2個																							
竹輪	大2本																							
鶏肉（ドラム）	2本																							
A																								
しょうゆ	12																							
みりん	10																							
酒	10																							
さとう	6																							
からし	少々																							
<p>コツやポイント</p> <p>時間があればコトコトじっくり煮ると、おいしいだしがタケノコにしみておいしくなります。</p>																								
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>																								
<p>春先にでも寒い時おでんを作っています。</p> <p>薄味で食べるほうがおいしいです。</p> <p style="text-align: right;">東広島市 大成順子 様</p>																								

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」

No.22

メニュー名	しあわせを呼ぶ春の恵 4種																									
材 料【 3 人分】	作り方 【調理時間 約 20分】																									
<table border="0"> <tr> <td>たけのこ(あくぬき)</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>白ネギ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>イカ下足</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td colspan="2">A</td> </tr> <tr> <td>白みそ</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td>穀物酢</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td>キムチ</td> <td>大1</td> </tr> <tr> <td>ドレみそレモン</td> <td>大1</td> </tr> </table>	たけのこ(あくぬき)	200g	白ネギ	200g	イカ下足	150g	塩	少々	A		白みそ	150g	砂糖	大1	みりん	大1	穀物酢	大1	マヨネーズ	大1	キムチ	大1	ドレみそレモン	大1	<p>1、 たけのこは薄切り、ネギは斜め切り イカ下足は一口大のしたものを一緒に熱湯でさっとゆでる。 (塩少々)</p> <p>2、 Aとあら熱を取り、しっかりしぼって混ぜ合わせる。</p> <p>3、 A+マヨネーズ和え A+キムチ和え A+ドレみそ和え 4種の出来上がり</p>	
たけのこ(あくぬき)	200g																									
白ネギ	200g																									
イカ下足	150g																									
塩	少々																									
A																										
白みそ	150g																									
砂糖	大1																									
みりん	大1																									
穀物酢	大1																									
マヨネーズ	大1																									
キムチ	大1																									
ドレみそレモン	大1																									
<p>コツやポイント</p> <p>あくぬきのタケノコ または 朝採りしたものを使う。</p> <p>あら熱を取った後しっかりしぼる。好みに調味料の増減。</p> <p>むきエビ あさりも可。</p>																										
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>																										
<p>大人から子供までタケノコ採りを楽しみ、 簡単に調理でき、好んで4つの味が楽しめるます。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 吉野鈴江 様</p>																										

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」

優 秀 賞

No.23

メニュー名	簡単手作りメンマで マヨネーズマジック	
材 料【 3~4 人分】	作り方 【調理時間 約 20 分】	
水煮たけのこ 200g (みりん) A 醤油 各大さじ2 酒 ゴマ油 こしょう 白ネギ 50~100g 焼き豚 50~100g マヨネーズ	1. 水煮たけのこを細切りにし、ゴマ油で炒め、弱火にし、Aを加え、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。(5分くらい) 2. 汁があれば、中火で炒め飛ばし、こしょうをたっぷりかける。メンマの出来上がり。 3. 出来上がりメンマの半分と焼き豚はサイコロ状に切る。白ネギは小口切りし、マヨネーズであえる。	
コツやポイント ・1でやわらかくなる前に汁がなくなったときは、水を加えて煮てください。 ・タケノコの水分量によって、煮る時間は違います。 ・こしょうの他 ラー油、唐辛子でもよいです。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード ・メンマはそのまま食べても、ラーメンの具、あったかご飯にのせてもグット! ・父さんのビールのおともにも。 ※家族全員が食べられる一品です。 <div style="text-align: right;">竹原市 吉野千鈴 様</div>		

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」

No.24

メニュー名	わが家の春のおかず	
材 料【 4 人分】	作り方	【調理時間 約 28 分】
<p>ゆでたけのこ 200g …2cm角に切る</p> <p>ゆで大豆 160g</p> <p>こんにゃく 300g …2cm角に切る</p> <p>いりこ 20g …頭とはらわたをとる</p> <p>油揚げ 1枚 …1cm角に切る</p> <p>干しいたけ 4枚 …2cm角に切る</p> <p>人参 120g …2cm角に切る</p> <p>絹さや 8枚 …すじとり，熱湯で茹でる</p> <p>だし汁 600cc (昆布しいたけ戻し汁)</p> <p>ごま油 大さじ2</p> <p>醤油 大さじ3 (54cc)</p> <p>酒 大さじ3</p> <p>みりん 大さじ3</p> <p>砂糖 10g</p> <p>れんこん ?</p>	<p>1. 鍋にごま油(大さじ1)を入れ，いりこ，こんにゃくを軽く炒め，だし汁少々を入れ炒める。</p> <p>2. 昆布，れんこん，人参，油揚げ，ごま油(大さじ1)を入れ，炒め煮る。ゆで大豆，ゆでたけのこを入れて野菜類が少し煮えると，残りのだし汁を入れ，酒，みりん，砂糖，醤油(半分)を入れ，味をみて残りの醤油を入れる。</p> <p>3. 落し蓋をして中火で煮汁が1/3量になるまで煮たら，火をとめて味を含ませる。</p>	
<p>コツやポイント</p> <p>野菜を小さく切らないこと。タケノコをたくさん入れてもいいようです。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>今は，あまりいりこを食べなくなり，粉末出しを使いますが，大豆，昆布，あげ，椎茸で，味が出ます。煮たあと残るとばら寿司の具にどうですか。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 笹原弘治 様</p>		

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

No. 25

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>（</p> <ul style="list-style-type: none"> 合いびき肉 200g 玉ねぎのみじん切り 50g にんにくのみじん切り 1 かけ分 しょうがのみじん切り 1 かけ分 けずりとったタケノコのみじんぎり マヨネーズ 大さじ 1 砂糖 大さじ 2 酒 大さじ 2 ④ みりん 大さじ 2 みそ 小さじ 2 醤油 大さじ 1 トマトケチャップ 大さじ 1 ピザ用チーズ 80g コンソメ 1 個 バター， 塩 片栗粉 <p>）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. タケノコは縦半分になり、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④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④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おいしい！タケノコのおいしさを充分満悦！

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。

京都市 青木智登子 様 丸橋須美 様

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」

No.26

メニュー名	10分ちらし寿司	
材 料【 4 人分】	作り方	【調理時間 約 10 分】
<p>米 2合</p> <p>すし酢（すしの粉）</p> <p>酢漬けたけのこ・わらび</p> <p>卵 2個</p> <p>さくらでんぶ</p> <p>味付けいなり用揚げ 2枚</p> <p>季節の青物一品 飾り用 （せり、絹さや、いんげん等）</p> <p>〇たけのこ、わらびらっきょう 酢漬け</p>	<p>1. 温かいご飯 → すし酢でまぜておく</p> <p>2. 卵 → 油，味付け無しでざっくりなそぼろにする。</p> <p>3. 味付けいなり揚げを混ぜる用の大きさに切る。 （酢漬けたけのこに合わす）</p> <p>4. 1 と 3 と酢漬けたけのこ， わらびを入れてまぜる。</p> <p>5. 器に 4 を入れて上にさくらでんぶを全体に彩り， 2 を散らす。</p> <p>6. トッピング用の酢漬けたけのこ， わらびを飾る。</p> <p>7. 季節の青物で彩る。</p> <p>* 貝だくさんのいなり寿司仕立てもおすすめてです。</p> <p>①たけのこは「米ぬか」を入れてたっぷりの水で約1時間くらいを目安に茹でて， ゆっくりと冷ます。 温かいうちに水にさらすとえぐみができます。 わらびは，炭酸」を入れて， 熱いお湯を注ぎあく抜きをする。ゆっくり冷まし， きれいな水で2～3度洗います・</p> <p>②保存瓶に入れて「らっきょう酢」をかぶるくらいまで入れて涼しい場所か冷蔵庫で保存</p>	
<p>コツやポイント</p> <p>たけのこ， わらびは旬の時にあく抜きして「混ぜる用」「トッピング用」に切り分けて瓶に詰め込み上から「らっきょう酢」をたっぷり注ぎ冷蔵庫で保存年中使えます。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>		
<p>市販品と保存食とで季節感と味わいが楽しめます。</p> <p>市販品の「混ぜるだけ」とはひと味違う家庭のレシピに加えられるのではないのでしょうか。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 藤川万里 様</p>		

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」

入 賞

No.27

メニュー名	竹原の食材をふんだんに使った 竹するめ		
材 料【 2 人分】	作り方	【調理時間 約 40 分】	
タケノコ 150g 醤油 50cc みりん 50cc だし汁 50cc 砂糖 適量	1. タケノコを鍋で20分ほどあく抜きをする。 2. 長さ10cm, 幅1~2cm大の短冊状に切る 3. 瀬戸内の魚(鯛など)でとっただし汁, 醤油, みりんを加え, 15分ほど煮て味付けする。 (好みによって砂糖を適量加える) 4. 天日にて1~3日程度, 乾燥する。 (天候によって調整する)		
コツやポイント <ul style="list-style-type: none"> ・煮ているうちに小さくなるので,あまり小さく切りすぎないことがポイント ・どんなタケノコでも作れますがモウソウチクが最適です。 			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
<ul style="list-style-type: none"> ・通常のタケノコ料理は顔を出す前の柔らかいものを使用するが, この料理はある程度伸びて食用に適さないタケノコもおいしく食べることができる。おつまみに最適！！ ・食物繊維も豊富で, イカのするめの食べられない人も大丈夫です。 <p style="text-align: right;">竹原市 坂元静馬 様</p>			

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」

No.28

メニュー名	春だ！！竹原親子丼																							
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 10 分】																							
<table border="0"> <tr> <td>たけのこ（水煮）</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>若鶏もも角切り肉</td> <td>160g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>小 1 こ</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>絹さや</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">【A】</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>150ml</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ 2/3</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ 1 と 1/3</td> </tr> <tr> <td>ご飯</td> <td>200g (お好みで加減)</td> </tr> </table>	たけのこ（水煮）	60g	若鶏もも角切り肉	160g	玉ねぎ	小 1 こ	卵	2個	絹さや	20g	【A】		だし汁	150ml	砂糖	大さじ 2/3	醤油	大さじ 2	みりん	大さじ 1 と 1/3	ご飯	200g (お好みで加減)	<ol style="list-style-type: none"> たけのこを切る 柔らかいところ…角切り，硬いところ…薄切り 玉ねぎは薄切りにする 絹さやは筋をとり，斜め半分に切る 鍋（またはフライパン）に A を煮立て，鶏肉，玉ねぎ，たけのこを煮る 溶き卵を流しいれ，絹さやを加えて蓋をし，半熟状になったら火を止めて蒸らす ご飯の上に盛る 	
たけのこ（水煮）	60g																							
若鶏もも角切り肉	160g																							
玉ねぎ	小 1 こ																							
卵	2個																							
絹さや	20g																							
【A】																								
だし汁	150ml																							
砂糖	大さじ 2/3																							
醤油	大さじ 2																							
みりん	大さじ 1 と 1/3																							
ご飯	200g (お好みで加減)																							
<p>コツやポイント</p> <p>たけのこの柔らかいところは角切りに，硬いところは薄切りにすることで，火の通り方が均一になります（食感が楽しめます）。</p> <p>鍋（またはフライパン）で人数分を一緒に作ると早く仕上がります。</p>																								
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>子供たちをはじめ，みなさんに馴染みのある親子丼にたけのこを入れることで，食べて頂けるのではないかと思いました。食感も楽しめ，手軽に作れます。</p> <p>竹原の特産物である「タケノコ」を多くの方に知ってもらえたら嬉しいです。</p> <p>絹さやは，我が家でできたものを子供たちと収穫し，使用しました。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 勝井静香 様</p>																								

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」

入 賞

No.29

メニュー名	春のさわやか まんまる寿司	
-------	------------------	--

材 料【 3~4 人分】	作り方 【調理時間 約 20 分】																												
<table border="0"> <tr><td>寿司飯</td><td>2cap分</td></tr> <tr><td>ゆでタケノコ</td><td>150g</td></tr> <tr><td>干ワカメ (細かくしておく)</td><td></td></tr> <tr><td>カニカマ</td><td>2~3個</td></tr> <tr><td>ちりめんイリコ</td><td>大1</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>3~5g</td></tr> <tr><td>すりゴマ</td><td>大1</td></tr> <tr><td>こぶ茶</td><td>少々</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>少々</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>少々</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>小1</td></tr> <tr><td>のり</td><td>丸めた寿司の数だけ</td></tr> <tr><td>セリ</td><td></td></tr> </table>	寿司飯	2cap分	ゆでタケノコ	150g	干ワカメ (細かくしておく)		カニカマ	2~3個	ちりめんイリコ	大1	かつお節	3~5g	すりゴマ	大1	こぶ茶	少々	醤油	少々	卵	1こ	牛乳	少々	ゴマ油	小1	のり	丸めた寿司の数だけ	セリ		<ol style="list-style-type: none"> 1. タケノコは小さく刻み、カニカマは荒刻み 2. ゴマ油 小1を熱し、タケノコを炒める。 干ワカメを投入し、水少々を加え、柔らかくなった らカニカマ、ちりめん、かつお節を加える。 こぶ茶と醤油少々で味付け（香り付け） 3. 別にいり卵を作っておく 4. 寿司飯に②、③を加え混ぜる 5. 1口大に丸め、セリをのせ、のりで巻く （大きさはばらばらの方がおもしろい）
寿司飯	2cap分																												
ゆでタケノコ	150g																												
干ワカメ (細かくしておく)																													
カニカマ	2~3個																												
ちりめんイリコ	大1																												
かつお節	3~5g																												
すりゴマ	大1																												
こぶ茶	少々																												
醤油	少々																												
卵	1こ																												
牛乳	少々																												
ゴマ油	小1																												
のり	丸めた寿司の数だけ																												
セリ																													

コツやポイント

- ・タケノコは小さく刻ミ，寿司飯なので，具は薄味にします。
- ・ゴマ油がポイント！

アピールポイント・料理にまつわるエピソード

- ・身近な材料で行事に，ちょっとした集まりに，彩りを添え，
子供から大人まで2~3口でつまめる手軽さと春の香り満載！！

竹原市 芥川由紀子 様

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」

No.30

メニュー名	筍のドライカレー	
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 10 分】	
合びきミンチ 250g 玉ねぎ 中 1 個 人参 中 3 本 筍 中 1 個 個型ブイヨン 1 個 好みのカレールー にんにく 1 かけ	1. 油をひき, みじん切りのにんにくを入れ肉を炒める。 2. 肉の色が変わったら, 玉ねぎと筍のみじん切りを入れ, ブイヨン, 塩, コショウで味を調え, 人参のすりおろした物も加え, 5~6 分煮る。 3. 好みのカレールーを加えて, 手早く混ぜる。	
コツやポイント 材料を準備してから, とりかかります。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
人参カレーに筍をプラス。若い人に好評。 <div style="text-align: right;">竹原市 山内鈴美 様</div>		

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」

No.31

メニュー名	姫皮のだし炒		
材 料【 人分】	作り方	【調理時間 約 分】	
姫皮（茹で） ごま油 だし とうがらし 木の芽	1. 姫皮を細長く切る 2. ごま油を炒め、だしを少し加え、とうがらしをふり、木の芽を飾る		
コツやポイント タケノコのみめ皮だけで、1品できました。			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード タケノコの先の薄い皮も、捨てないで、すまし汁にもします。			
竹原市 用田卓美 様			

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」

No.32

メニュー名	筍の梅肉和え		
材 料【 人分】	作り方	【調理時間 約 分】	
ゆで筍（下方） 梅干し 100 白ゴマ 4こ みりん 小さじ1	短冊切りにした、タケノコと きざんだ梅干しを、白ゴマとみりんで和える。		
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
竹原市 用田卓美 様			

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」

No.33

メニュー名	たけのこ汁 シンプルでタケノコ風味 Best		
材 料【__人分】	作り方	【調理時間__約__分】	
たけのこ みそ	<p>掘りたてのたけのこを皮むき、 ざくざく切り、 鍋のお湯に入れ、みそを入れる。</p> <p>※ダシ不要 掘れたてほど最高</p>		
コツやポイント			
アピールポイント・料理にまつわるエピソード			
奄美市 川畑智恵子 様			

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」

No.34

メニュー名	タケノコチャンプル																									
材 料【 2~3 人分】	作り方	【調理時間 約 30 分】																								
<table border="0"> <tr><td>タケノコの水煮</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>2丁</td></tr> <tr><td>豚バラ肉薄切り</td><td>100g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>1/2個</td></tr> <tr><td>卵</td><td>3個</td></tr> <tr><td>小ネギ</td><td>3~6本</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>適量</td></tr> <tr><td>-----</td><td></td></tr> <tr><td>顆粒だし</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>塩・コショウ</td><td>適量</td></tr> <tr><td>天然カキ醤油</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>適量</td></tr> </table>	タケノコの水煮	1袋	木綿豆腐	2丁	豚バラ肉薄切り	100g	人参	1/2個	卵	3個	小ネギ	3~6本	かつお節	適量	-----		顆粒だし	1袋	塩・コショウ	適量	天然カキ醤油	大さじ2	ごま油	適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 木綿豆腐をザルに上げ、水を切っておく 2. 人参、タケノコを千切りにし、沸騰した鍋に入れ、7分程度、湯通ししザルに上げる。 3. フライパンにごま油を入れ、豚バラ肉に火が通ったら人参、タケノコを入れ炒め、水を切った木綿豆腐を木ベラで切り、卵を3個わり顆粒だし、醤油、塩・コショウを入れ、卵に火が通ったら火を止める。 4. 皿に盛り付け小ネギ、かつお節をふれば完成 	
タケノコの水煮	1袋																									
木綿豆腐	2丁																									
豚バラ肉薄切り	100g																									
人参	1/2個																									
卵	3個																									
小ネギ	3~6本																									
かつお節	適量																									

顆粒だし	1袋																									
塩・コショウ	適量																									
天然カキ醤油	大さじ2																									
ごま油	適量																									
<p>コツやポイント</p> <p>たけのこ、人参の食感がなくならないように湯通しのタイミングを見極め、炒める時に食感の良いタイミングで仕上げるのがポイントです。</p>																										
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>これを考えたのは、ゴーヤチャンプルを作った時に妹の子どもが苦くて食べられないと言われたことがきっかけで、ゴーヤをタケノコの代用で子供にも苦味が苦手な人でも食べれると思い、考案しました。</p> <p style="text-align: right;">東広島市 元谷和秀 様</p>																										

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」

No.35

メニュー名	筍ブラウニー																											
材 料【 4 人分】	作り方 【調理時間 約 60 分】																											
<table border="0"> <tr> <td>板チョコ</td> <td>2 枚</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>2 個</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>【A】</td> <td></td> </tr> <tr> <td> バター</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td> サラダ油</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>ベーキングパウダー</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>茹で筍</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>【B】</td> <td></td> </tr> <tr> <td> 砂糖</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td> 水</td> <td>100cc</td> </tr> <tr> <td>粉糖, いちご, ミント (飾り用)</td> <td>各適宜</td> </tr> </table>	板チョコ	2 枚	卵	2 個	薄力粉	60g	砂糖	60g	【A】		バター	40g	サラダ油	20g	ベーキングパウダー	大さじ 1/2	茹で筍	100g	【B】		砂糖	大さじ 1	水	100cc	粉糖, いちご, ミント (飾り用)	各適宜	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に 5~6cm 角に切った筍, B を入れて水分がなくなるまで煮詰めて, 冷ましておく 耐熱容器に板チョコを割り入れ, A を加え, ラップをつけたらレンジ加熱し, 溶けたチョコと油分をよく混ぜ合わせる。 ボールに卵を割り入れ, 砂糖を混ぜ, 2 を加えよく混ぜる。 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ, ふるう 3 のボールに 1 の筍を加え, 混ぜ, 4 を加え混ぜる。 20×20×5cm の角型の焼き型にクッキングペーパーを敷き, 5 の生地を流し入れ, 予熱 180℃ のオーブンで 15~20 分焼く。 皿に食べよく切ったブラウニーを盛り付け砂糖をふり, ミント, いちごを添える。 	
板チョコ	2 枚																											
卵	2 個																											
薄力粉	60g																											
砂糖	60g																											
【A】																												
バター	40g																											
サラダ油	20g																											
ベーキングパウダー	大さじ 1/2																											
茹で筍	100g																											
【B】																												
砂糖	大さじ 1																											
水	100cc																											
粉糖, いちご, ミント (飾り用)	各適宜																											
<p>コツやポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 食感を軽くするためにバターの量を減らしサラダ油でカバーしています。 筍は小さくカットして, 砂糖で煮て下味をつけます。 粉類は一度ふるいにかけます。 																												
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <p>手軽に入手できる材料で, 簡単に作ることができるブラウニーです。</p> <p>筍の食感がコリコリとして, ナッツのようになっています。</p> <p>おやつでもできるだけ健康を考えて野菜などを取り入れたいと思っています。</p> <p style="text-align: right;">広島市 原田ゆかり 様</p>																												

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」

No.36

メニュー名	タケノコとじゃが芋のお焼き	
材 料【 2 人分】	作り方 【調理時間 約 40 分】	
<p>生タケノコ根元 100g 水煮タケノコ穂先 30g 卵 1こ 片栗粉 大4 じゃが芋 中2 ウインナー 50g 塩・コショウ 少々 油 少々</p> <p>☆生タケノコの代わりに 水煮タケノコでも可</p>	<p>1. 生タケノコと卵をミキサーにかける。 2. じゃが芋1こすりおろし、ザルに入れて水分を切る。 3. じゃが芋1こ、ベンリーナーでスライスする 4. ウインナーを2~3mmに切る 5. 塩・コショウを入れ、片栗粉と混ぜ合わせる。 6. フライパンに油を入れ、お玉杓子1杯くらいの形を整えながら焼く。 片面にタケノコの穂先を置き、両面をきつね色に焼く。</p> <p>○ポン酢、ケチャップ、ソース、タケノコ入りみそソース 等々つける ○ミンチ肉、ハム、ベーコン、シーチキンでも可</p>	
<p>コツやポイント</p> <p>飾り用のタケノコの穂先はたくさん使った方が美味しいと思います。</p>		
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p>		
<p>子供のおやつ、お父さんのおつまみ、お昼ご飯のかわりとか、 ソースによって 変わります。 竹原のタケノコ、吉名のじゃが芋と一緒に作ったおいしいお焼きです。</p> <p style="text-align: right;">竹原市 高尾公子 様</p>		

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」

入 賞

No.37

メニュー名	タケノコ入り万能みそ 										
材 料【 人分】	作り方 【調理時間 約 25 分】										
甘味噌 200g 塩 少々 塩こんぶ 10g ゆでタケノコ 60g 一味 少々 <hr/> 甘味噌 味噌 500g 砂糖 400g 水 100cc ○水を火にかけ、砂糖を溶かし、味噌を加えて煮る	1. ゆでタケノコ 30gを粗みじん切りにする 2. 塩少々をふっておく。水分を切る 3. ゆでタケノコ根元をすりおろす(30g)。水分を切る。 4. 塩っぺを短めに切る。 5. 全部合わせて、一味を少々入れる <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">酢みそ</td> <td style="width: 100px;"></td> <td style="text-align: center;">みそソース</td> </tr> <tr> <td>甘味噌 大3</td> <td></td> <td>甘味噌 大3</td> </tr> <tr> <td>酢 大1</td> <td></td> <td>酒 大1</td> </tr> </table>		酢みそ		みそソース	甘味噌 大3		甘味噌 大3	酢 大1		酒 大1
酢みそ		みそソース									
甘味噌 大3		甘味噌 大3									
酢 大1		酒 大1									
コツやポイント タケノコの水分に注意してください。											
アピールポイント・料理にまつわるエピソード 常備食として使えるので便利です。 ごはん、冷や奴、焼き魚、天ぷら、フライ、他色々 おむすび、タケノコのとも和えなど。 <p style="text-align: right;">竹原市 高尾公子 様</p>											

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」

番外編 1

メニュー名	タケノコの塩漬け	
材 料【__人分】	作り方	【調理時間__分】
ゆでタケノコ 塩 (重し)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ゆでタケノコを 1/2~1/4 に切って塩漬けし、重しをする。 2. 食べる時には、薄い塩水で塩出しして、煮しめなどにする。 	
コツやポイント		
旬にとれたタケノコを塩漬けで保存し、四季を通じて食べていました。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
塩だししてから料理します。煮しめなどにして食べていました。		

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」

番外編 2

メニュー名	オカラと塩漬けのタケノコ,	
材 料【__人分】	作り方	【調理時間__分】
ゆでタケノコ 適量 塩 1kg オカラ 1kg	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塩、オカラを合わせて、かめ壺の中に入れる。 2. ①の上にゆでたタケノコを敷くように入れる。 ①, ② を繰り返して重ねてつけていく。 	
コツやポイント		
漬けたタケノコは水にもどしてから、使います。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
<p>タケノコの保存方法のひとつで、1年でも保存できます。</p> <p>お寿司に入れたり、煮物、酢のものなど、いろいろな料理に使えます。</p>		

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」

番外編 3

メニュー名	タケノコのみりん，しょうゆ漬け	
材 料【 人分】		作り方 【調理時間 分】
ゆでタケノコ 適量 ミリン 1 酢 1 しょうゆ 1/3	} A(割合)	1. ゆでたタケノコを好みの大きさにきり， Aの割合にあわせた液にタケノコが浸かる位 入れて保存する。
コツやポイント そのままいただけます。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
お酒のおつまみにもなり，漬けものとしてもいただけます。		

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」

番外編 4

メニュー名	タケノコの酒粕漬け	
材 料【 人分】		作り方 【調理時間 分】
ゆでタケノコ 適量 塩 酒粕床		1. ゆでタケノコを 1/2～1/4 にたてに切り， うす塩をして，重しを半日程度して， 水切りし，水気をふき取って，酒粕床に漬ける。
コツやポイント		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
2週間置いた位から食べられます。		

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」
番外編 5

メニュー名	タケノコの酢漬けを使った煮物，炒め物	
材 料【__人分】		作り方 【調理時間__分】
ゆでタケノコ 適量 ラッキョウ酢 } A 昆布，鷹の爪 }		1. ゆでたタケノコを好みの大きさに切り， Aに漬け2週間目くらいに取り出す。 2. <u>根の部分</u> を食べやすい大きさに切って 煮物にする。 3. <u>タケノコの先の部分</u> は炒めものにする。
コツやポイント		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
煮物にすると，ほのかな酢の味で，とてもおいしいです。		

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」
番外編 6

メニュー名	タケノコのぬか漬け	
材 料【__人分】		作り方 【調理時間__分】
ゆでタケノコ 適量 ぬか床		1. ゆでたタケノコを 1/4 位にたて切りにして， 水気をよく切って， ぬか床につける。
コツやポイント		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
半日（4時間）漬けた位が食べ頃です。		

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」
番外編7

メニュー名	タケノコの冷凍保存	
材 料【__人分】		作り方 【調理時間__分】
ゆでタケノコ 適量		1. ゆでたタケノコを小さめに切って、 冷凍保存する。
<p>コツやポイント</p> <p>大きく切って冷凍すると、スカスカになります。</p> <p>下味をつけてから、冷凍すると、スカスカになりません。</p> <p>おいしく煮たタケノコを冷凍しておいて、食べたい時に「天ぷらに」します。</p>		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		

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」
番外編8

メニュー名	乾燥タケノコ（切干しタケノコ）	
材 料【__人分】		作り方 【調理時間__分】
ゆでタケノコ 適量		1. ゆでたタケノコを切って、天日に干す。 2. 4～5日干したものを保存しておく。 3. ぬるま湯に2日間位もどして、 煮物や、きんぴらにさせていただきます。
<p>コツやポイント</p> <p>切った大きさによって天日干しの期間は変わります。</p>		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
タケノコのシーズンは、日差しが強く、晴れの日が多くて 早く乾きます。		

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」
番外編 9

メニュー名	掘りたてタケノコのバーベキュー	
材 料【__人分】	作り方	【調理時間__分】
掘りたてタケノコ	1. 掘りたてタケノコを皮付のまま バーベキューします。	
コツやポイント 細長いタケノコを、使います。		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード タケノコの季節限定のバーベキューを楽しんでいます。		