

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

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】											
<table border="0"> <tr> <td>タケノコ</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>適量</td> </tr> </table>	タケノコ	150g	醤油	50cc	みりん	50cc	だし汁	50cc	砂糖	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. タケノコを鍋で20分ほどあく抜きをする。</li> <li>2. 長さ10cm, 幅1~2cm大の短冊状に切る</li> <li>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)</li> <li>4. 天日にて1~3日程度, 乾燥する。 (天候によって調整する)</li> </ol>	
タケノコ	150g											
醤油	50cc											
みりん	50cc											
だし汁	50cc											
砂糖	適量											
<p>コツやポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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。</li> </ul>												
<p>アピールポイント・料理にまつわるエピソード</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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美味しく食べることができる。おつまみに最適!!</li> <li>・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。</li> </ul>												