

# 新筍のきんぴら

(材料 4人分)

- ・ 豚肉 40g
  - ・ 新筍の水煮 80g(小1個)
  - ・ にんじん 1/3本
  - ・ さやいんげん 3本
  - ・ 白ごま 小さじ1強
  - ・ 油 小さじ1
- A
- しょうゆ 大さじ1
  - みりん 小さじ1
  - さとう 大さじ1/2
  - 和風顆粒だし 小さじ1/2強



筍は食物せんいが豊富な食べ物です。食物せんいは、お腹の調子を整えてスッキリさせてくれます。また、筍の切り口によく見られる白い粉のような物は「チロシン」というアミノ酸の一種で、筍のおいしさの素です。



(作り方)

- ① 豚肉は、1 cm程度の長さに切る。
- ② 新筍の水煮、にんじんは、3~4 cm長さの太目の千切りにする。
- ③ さやいんげんは、ゆでてから斜め切りにする。
- ④ フライパンに油を入れて、①の豚肉をいためる。火が通ったら、②の筍とにんじんを加えて、さらにいためる。
- ⑤ ④に調味料Aを加えて味を調え、煮汁を煮詰めてから、最後に③のさやいんげんと白ごまを入れてできあがり。

## 生筍の時短アク抜き

※旬の生筍を使用する時の  
アク抜きを紹介します。

用意するもの

- ・ 皮付き筍
- ・ 重曹：水1 Lに対し小さじ1が目安
- ・ 鍋
- ・ たけのこがかぶる量の水

- ・ 根元の固い部分と穂先3~5 cmを切り落とし、縦半分に切る。
- ・ 重曹を入れたたっぷりの湯に筍を入れ、落とし蓋をし、筍が空気にふれないよう、弱火で30~40分ゆでる。
- ・ 竹串を刺して、スッと通ればOK。
- ・ 火を止めて、鍋のまま冷めるまで置く。
- ・ 冷水で洗い、皮をむく。

