

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

回 覧

令和5年度 第4号

令和6年3月発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今年度は、旬の野菜に関する情報を年4回、回覧させていただいています。

今回のテーマは**たけのこ**です！ぜひご家庭で作ってみてください！

～たけのこ おいしく 使い切りの知恵～

簡単メンマ



【材料】(作りやすい分量)

たけのこ…約200g

(あく抜き済み・下の硬い部分)

ごま油…大さじ1

A 鶏がらだし…小さじ2

酒…大さじ1

濃口しょうゆ…小さじ1/2

お好みでラー油

ぜひ読んでみてください！

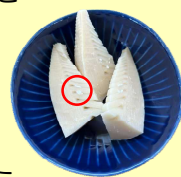
会長 橘高 美津恵

豆知識

たけのこに付いている白い粉は、チロシンというアミノ酸です。

チロシンはストレスに対する耐性を高める方向に働きます。

洗い流さず、そのまま食べましょう。



【作り方】

- ①たけのこの硬い部分を繊維に平行に、薄い短冊切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、①を入れて炒める。
- ③全体に油がまわったら、水(たけのこが浸るくらい)とAを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④香りづけにごま油を少量回し入れる。



土佐煮



【材料】(2人分)

たけのこ(あく抜き済み)…120g

だし…浸るくらい

A 薄口しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

酒…大さじ1

かつお節…適量

【めんつゆで作る場合】

B めんつゆ(2倍濃縮)
…大さじ2

水…120cc

みりん…大さじ1

【作り方】

- ①たけのこの穂先を1cm幅くらいのくし型に切る。
- ②鍋にだしと①、Aを入れ、汁気がなくなるまで、火にかける。(めんつゆの場合はB)
- ③仕上げにかつお節をいれる。



＜裏面へつづく＞

春のちらし寿司 (春の炊き込みご飯)



【材料】(作りやすい分量)

たけのこ(あく抜き済み)・・・200g
人参・・・小 1 本
わらび・・・1 束
(その他、油揚げ、干しいたけ、ごぼう等)

だし・・・300ml

A { 濃口しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3

【作り方】

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだしと①を入れ、火にかける。
- ③②に火が通ったら、Aを入れて煮込む。



必要な量だけ使用し、後は冷凍保存が可能です。冷凍する場合は、密閉できる袋に小分けにして入れます。1年ほど保存しても冷凍焼けせず、使用できます。

ちらし寿司にする場合は、③の汁気をきり、寿司飯に混ぜます。炊き込みご飯にする場合は、③を汁ごと入れ、水を規定量入れて、炊きます。おこわにしてもおいしいですよ。

保存方法

・酢漬け

清潔な瓶に、あく抜きしたたけのこを入れ、たけのこが浸かるまで、らっきょう酢に入れて保存する。→酢豚や寿司の具材としてそのまま使えます。赤大根や紫きゃべつと一緒にいれると、赤色に染まり、彩りきれいです。



・冷凍(保存期間：1年ほど)

- ①あく抜きしたたけのこを5mmくらいの厚さに切る。
- ②料理したときに甘すぎないぐらいの砂糖をまぶす。
- ③密閉できる袋に、1回で使う量ずつ入れ、冷凍庫で保存する。

砂糖をまぶすことで食感を保ったまま保存できます。煮物料理にそのまま使えます。

・水に漬ける

あく抜きしたたけのこを容器に入れ、全体が浸かるように水を入れる。濁りがなくなるまで、水を替える。

・塩漬け

たけのこの30%程度の塩を、生のたけのこにまぶして保管する。使用する際は、水につけて、塩抜きをする。

食推は、1日野菜 **350g** の摂取を推奨しています。
過去のレシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



府中市食生活改善推進員発行

お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310