

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

春をお届け！ 定番にしたい たけのご料理
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

たけのこのゆで方

たけのことしらすのバターしょうゆ炒め

たけのこの磯辺揚げ

牛肉とたけのこの混ぜご飯

2025.4.12

講師：吉田 愛 先生（料理家、唎酒師）

たけのこのゆで方

材料：

たけのこ	400～500g×2本（大きければ1本）
米ぬか	ひとつかみ
赤唐辛子	1本

<ゆで方>

- (1)たけのこは外側の皮を2枚ほどむいてよく洗い、穂先を斜めに切り落とし、縦に1本切り込みを入れる。
- (2)大きめの鍋に(1)とかぶるくらいの水を入れ、米ぬかひとつかみと種を除いた赤唐辛子を加える。落としぶた（鍋より一回り小さい皿など）をして強火で熱し、煮立ったらふつと沸くくらいの火加減で30分以上ゆでる。
- (3)竹串を刺し、すっと通るようになったら火を止め、そのまま冷ます。
- (4)(3)のたけのこのぬかを洗い流し皮をむく。

<保存方法>

すぐに調理しない場合には水に浸して冷蔵保存する。1日たったら水を替え、2～3日を目安に食べきる。

たけのことしらすのバターしょうゆ炒め

材料：2人分

たけのこ（ゆでたもの）	200g
しらす	大さじ2
にんにく（みじん切り）	1かけ分
輪切り唐辛子	1/2本分
オリーブオイル	大さじ1/2
バター	5g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
パセリ（みじん切り）	適宜

<作り方>

- (1)たけのこは穂先は1cm幅のくし切り、根本は1cm厚さの半月切り（大きければいちよう切り）にする。
- (2)フライパンにオリーブオイル、にんにく、輪切り唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったらたけのこを入れて1分ほど炒め、バターとしょうゆを加えて絡める。しらすを加えてさっと炒め合わせ、こしょうをふり、味をみて足りなければ塩少々（材料外）でととのえる。
- (3)器に盛り、好みでパセリを散らす。

たけのこの磯辺揚げ

材料：2人分

たけのこ（ゆでたもの）	200g	
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1	
A {		
	小麦粉	大さじ4
	青のり	小さじ1
水	大さじ3	
サラダ油	適量	

<作り方>

- (1) たけのこは一口大の乱切りにして厚手のポリ袋に入れ、しょうゆを加えてもみ、袋の口を閉じて10分ほどおく。
- (2) ボウルにAを順に入れて混ぜ、衣を作る。
- (3) 鍋にサラダ油を深さ2cmほど入れて火にかけ、180℃に熱する。汁気をきった(1)のたけのこを(2)の衣にくぐらせて油に入れ、途中で上下を返しながらかつぱら揚げ、カリッとしたら油をきり、味を見て足りなければ塩少々（材料外）をふる。

牛肉とたけのこの混ぜごはん

材料：2人分

温かいごはん	1合 (180cc) 分	
牛薄切り肉 (切り落としなど)	100g	
たけのこ (ゆでたもの)	100g	
しょうが (みじん切り)	1かけ分	
サラダ油	小さじ1	
A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
木の芽	適宜	

<作り方>

- (1)たけのこは穂先を縦半分に切ってから縦7～8mm幅に切り、根元は7～8mm厚さのいちよう切りにする。牛肉は2cm幅に切る。Aは混ぜ合わせる。
- (2)フライパンにサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、香りが立ったら牛肉を加えて炒める。色がほとんど変わったら、たけのこを加えてさっと炒め合わせ、Aを加えて汁気がなくなるまで煮からめる。
- (3)ボウルにご飯と(2)の半量を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。残りの(2)をのせ、好みで木の芽を散らす。



ai2ueo フォロー中▼ メッセージ 検索 ...

投稿1681件 フォロワー9245人 フォロー中988人

吉田 愛/ai yoshida
個人ブログ
料理家
晩酌の投稿が多めです🍷

フォロワー: seiko_harukiya、taquako41、他12人



<書籍>

