



よしこ先生レシピ



① 筍ご飯

材料・調味料

米 4合
筍（皮付き） 1本（中くらい）
油揚げ 2枚

①出汁 4合
②うすくち醤油 } 0.4合
③白だし }
④みりん } 0.4合
⑤酒 }

※ 米ぬか（筍の下茹でに必要）



作り方

1. 筍に包丁で切り目を入れながら皮を剥く。
2. 筍が浸るくらいの水にひとつかみの米ぬかを加えて火にかける。沸騰したら弱火にして50分ほど茹でる。固い部分にも竹串が通るようになったら火を止め、そのまま置いて、冷めたら筍を取りだして水洗いし、清水に漬けて置く。
3. 米を洗い、ざるに入れて30分ほど水を切る。
4. 2の筍を、幅1センチ・厚さ2～3ミリの短冊に切る。
5. 油揚げはタテ半分に切り、さらに2～3ミリの細切りにする。
6. 4の筍と5の油揚げをボウルに入れて調味料②③④⑤で下味をつける。
7. 鍋に3の米と6の筍と油揚げを入れ、①の出汁を加えて全体を軽く混ぜる。
8. 7の鍋を強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして12分。火を止めてさらに12分蒸らす。
9. 全体をよく混ぜて、出来上がり。

ポイント・豆知識

旬の新鮮な生の筍で筍ご飯を作ります。

→ 筍はアク抜きが面倒に感じるかも知れませんが、作業は簡単です。がんばって！

ごはんを炊くときは米：水分 = 1：1.2 が基本。これは知ってますよね。水加減と言うように、米の種類や、固い・柔らかいなどご飯の好みに合わせて加減することが大切です。

→ 米の1/10の醤油を入れるのが炊き込みごはんの基本です。（米4合ならば醤油0.4合）
②と③、④と⑤の割合は好みで加減してください。

出汁は鰹節と昆布の出汁で良いのですが、私は、最近、「茅乃舎だし」の便利さと美味しさにはまっています。

→ ここで味見、必要なら調整しましょう。

生の筍から作るのはひと手間かかりますが、味は確実にアップすると思いますよ。