

# 三月 (弥生)

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう

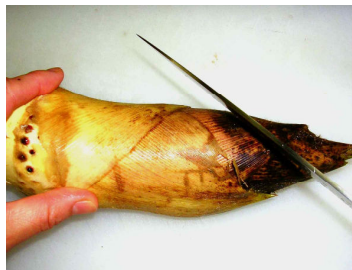
のテーマ

## たけのこ を食べよう

旬に竹かんむりを書いて、筍。春爛漫の時にたけのこは地面から顔を出します。色々なたけのこがありますが最も多く出回っているたけのこは“もうそうちく”で形は釣鐘形の若茎です。たけのこは生長がとても早く10日(旬日)で竹になってしまいます。春にしか味わえないたけのこの香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 下処理の説明とコツ

#### ● たけのこのアク抜き



1 根元の汚れをそぎとり、穂先を斜めに切り落とす。穂先は深く、根元は浅めに、1本切り目を入れる。



2 大きめの鍋にぬかと赤とうがらし、たっぷりの水を入れてたけのこをゆでる。煮立ったら落とし蓋をし、根元に竹串が通るまでゆで、そのまま冷まして水で洗う。



3 左手の親指を切り目にさし込み、根元を持った右手を外側にねじって一気にむく。



#### ● 選び方

切り口がみずみずしく皮につやのあるものを選びましょう。太めですんぐりしているものがよい。



feast