

辻調ごちそうクッキング 筍の土佐煮

調理:辻調理師専門学校 日本料理 教授 濱本 良司

筍の土佐煮

<材料>

たけのこ(600g)2本

(分量外)

米ぬか

たかの爪

塩

生わかめ.....100g

木の芽 適量

煮汁

だし汁 600ml

みりん 50ml

塩.....小さじ1/4

薄口醤油..... 25ml

削りがつお20g



<下準備>

1. 削りがつおをガーゼに包む。

<作り方>

たけのこをゆでて土佐煮を作る

1. たけのこは表面の土を洗い落とす。
穂先を斜めに少し切り、切り口から縦に皮だけに切り込みを入れる。



2. 鍋に水、たけのこ、米ぬか、たかの爪を入れ、落とし蓋をして火にかけ、コトコト軽く躍るくらいの火加減でやわらかくなるまでゆでる。



3. 根元の一番かたい部分に金串を刺し、やわらかくなっていたらざるにおか上げする。



4. 冷めたら、切り込みから指を入れて皮をむく。



5. 根元のいぼをむき取り、根元を少し落とし、包丁の峰で表面全体をこそげてきれいに形を整え、水にさらす。



6. たけのこを適当な大きさに切る。



7. 鍋にだし汁、酒、たけのこを入れて火にかける。



8. 沸騰したらガーゼに包んだ削りがつお(追いがつお)、みりんを加え、落とし蓋をしてコトコトと躍るぐらいの火加減で約10分煮る。



9. 薄口醤油、塩を加え、さらに約20分煮る。そのまま冷まし、味を含ませる。(追いだしをしながら煮る)



わかめを煮る

1. 生わかめは茎を取り除き、塩を加えた熱湯でゆで、水に落とす。水気をきり、適当な大きさに切る。



2. たけのこの煮汁を別鍋に取り、わかめを強火でさっと煮る。



盛りつける

1. たけのこを温め直す。



2. 器にたけのこ、わかめを盛る。たけのこの煮汁をかけ、木の芽を天盛りにする。

