

たけのご飯

栄養価(1人分)

エネルギー	638 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	14.2 g
炭水化物	101.5 g
食物繊維	2.3 g
塩分	2.0 g
カルシウム	4 mg



材料(4人分)

米(精白米)	480 g	3カップ
水	720 cc	3.6カップ
たけのこ(ゆで)	200 g	
鶏もも肉	100 g	
油揚げ	120 g	
干しいたけ	20 g	
にんじん	40 g	
さやえんどう	20 g	大さじ2
濃口しょうゆ	9 cc	
淡口しょうゆ	36 cc	大さじ2
A 塩	1 g	
酒	30 cc	大さじ2
みりん	10 cc	大さじ3/5
のり	12 g	大1枚

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、30分おいて水気をきっておく。
- ② さやえんどうは、色よく塩茹でしておく。
- ③ たけのこ、油揚げ(茹で、油抜きする)、人参は2cm長さの短冊に切り、鶏肉は1cm角に切っておく。
しいたけは水で戻し、うす切りする。
- ④ 調味料Aと③を混ぜ合わせ、下味をつける。
- ⑤ ①～④を合わせ、米と水を入れ、白米飯の要領で炊く。
蒸らし後、茹でたさやえんどうを入れ、底の方から軽く混ぜる。
- ⑥ のりは弱火であぶって揉み、器に盛り付けた、たけのご飯の上にあしらう。

ひとくちメモ

たけのこの成分には、水に溶けない不溶性食物繊維が豊富に含まれており、腸内の水分を吸収してかさを増し、腸壁を刺激して腸の蠕動運動を活発にする。ずんぐりした孟宗竹は4、5月が出盛り。そのあと淡竹、真竹とつづき、市場に出回っているものはほとんどが孟宗竹である。筍は、水に約10%の米ぬかを入れ、皮をつけたままゆでるとえぐみ(ホモゲンチジン酸)がとれる。その際、先を切り、また外皮を縦に切ってゆでる。