



烏飼ナスくん

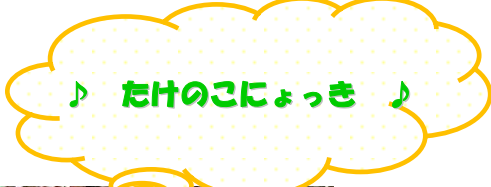
おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 8



セッピー

たけのごごはん



※平成21年5月13日の給食献立



筍は最も春らしい野菜の一つです。筍の旬は4～5月で、ちょっと苦味のある、なんとも言えない味は旬の日本料理にかかせない食材です。
筍の種類は、約70種類ほどありますが、一般的な食用の筍は、孟宗竹（もうそうちく）の若芽のことを言います。

材料 (1人分)

米	30 枚	酒	1.5 g	} A
たけのこ	10 g	濃口醤油	2 g	
にんじん	8 g	薄口醤油	2 g	
鶏ささ身	15 g			

作り方

- たけのこ・・・短冊切りにし、ゆがく
- にんじん・・・千切り
- ささ身・・・1cm位の大きさに切る



①米にAの調味料と分量の水、たけのこ、にんじん、ささ身を入れて炊く。

筍をゆでる時にぬかを入れるのはなぜ？

筍のえぐみの成分は、ぬかに含まれるカルシウムと結合して中和されるからです。カルシウムの多いわかめとの炊き合わせが良いのもこのためです。

