



# 季節の素材で 医食同源 れしひ

## 筍の中華炒め

今回の食材は「筍（たけのこ）」です。春の味覚代表とも言える筍を使用したピリッと辛い炒め料理を紹介します。今しか食べられない皮つきの筍を使って、香りと歯ざわりを楽しんでみませんか？

### 材料 【2人分】

あく抜きした筍	160g
豆苗	30g
料理酒	大さじ1杯
豆板醤	小さじ1/2杯
めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ2杯
ごま油	小さじ1杯
サラダ油	小さじ1杯

### 作り方

- あく抜きした筍を短冊切りする。
- 豆苗は根を切り、ざく切りにする。
- フライパンにサラダ油をひき、筍、料理酒、めんつゆを加えて炒める。
- ③に豆苗、ごま油、豆板醤を入れて味をととのえる。

### Point

#### 【皮付きの筍の選び方】

穂先が黄色のものを選びましょう。緑色のものは、日に当たった証拠です。筋が硬く、あくが強くなります。

#### 【あく抜き】

筍は、時間の経過とともにあくが増えます。そのため、購入後はすぐにあく抜きを行いましょう。

### 筍のあく抜き

皮付きの筍	1本
米ぬか	ひとつかみ
赤唐辛子	1本



- 筍の穂先を3cm程度斜めに切り落とし、根本から穂先に向かって切り目を入れる。
- 鍋に、筍と米ぬか、赤唐辛子、筍が浸るくらいの水を入れて茹でる。
- 根本に竹串がすっと刺さったら、そのまま冷ます。

#### 【1人分の栄養価】

[エネルギー]	77kcal
[タンパク質]	3.7g
[塩分]	1.0g



医療栄養科 管理栄養士

おおもり かよ  
大森 佳代

