

## 食べてみんなかなあ 郡上の味（たけのご飯）



### たけのご飯の材料（4人分）

たけのこ	1本（150g）
米ぬか	適量
唐辛子	1～2本
米	2合
油揚げ	1枚
人参	30g
だし汁	2カップ
木の芽（飾り）	適量
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

1. たけのこを洗い、先を斜めに切り、縦に1本切り目を入れます。
2. 大きめの鍋にたっぷりの水、たけのこ、米ぬか、唐辛子を1～2本入れ吹きこぼれない程度の火加減で40分～1時間茹でます。
3. 茹で汁に浸したまま冷ましておきます。
4. 茹でたたけのこは、米ぬかを洗い流し、皮をむき水に浸しておきます。
5. 茹でたたけのこを食べやすい大きさに切ります。  
人参は、イチヨウ切りにします。油揚げは、細切りにします。
6. 鍋に具材を入れ、昆布だしを2カップ加えて中火で煮立たせ、酒、みりん、しょうゆ、塩を加え弱火で10分～15分ほど具材が柔らかくなるまで煮ます。煮えたら、具材と煮汁に分けておきます。
7. お米は、炊く30分～1時間前に洗い、ザルにあげておきます。
8. 釜に米を入れ、煮汁とだし汁（米2合の水加減）を足して、具材をのせて炊きあげます。
9. 炊き上がったらサックリ混ぜ、器に盛り木の芽を散らします。

### ★ワンポイント

- ・たけのこを茹でるとき、米のとぎ汁、タンサンを加えたアク取りもありますが、米ぬかは、たけのこ本来の味となりおいしいです。
- ・たけのこは、小さめに切るとお米と味がなじみ、よりおいしくいただけます。
- ・米の水加減はすこし控えると旨みがでます。