

地産地消

タケノコで簡単クッキング

鶏のつくねと若竹煮

- <材料(4人分)>
- タケノコ(ゆでたもの)…300g
 - つくね
 - 鶏ひき肉…150g
 - タケノコ(みじん切り)…少量
 - ネギ(みじん切り)…1/4本
 - シヨウガ(みじん切り)…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - 酒…小さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1
 - 卵…1/2個
 - 煮汁
 - だし汁…2カップ
 - 薄口しょうゆ…大さじ2
 - 酒…大さじ2
 - 砂糖…大さじ2
 - 塩蔵生ワカメ…20g
 - 木の芽…少量

- <作り方>
- ①タケノコは食べやすい大きさに切り、つくねに入れる分(少量)をみじん切りにする。
 - ②ワカメはさっと洗って塩を流してから水で戻し、食べやすい大きさに切る。
 - ③ボールにつくねの材料を混ぜ合わせる。
 - ④鍋に煮汁を煮立て、②をスプーン2本でまめながら落とし、タケノコも加えて、落としぶたをして弱火でゆっく煮る(約20分)。
 - ⑤ワカメを加え、さっと火を通して火を止める。
 - ⑥器に盛り、木の芽を飾る。



◆1人分の栄養価
エネルギー 130kcal
タンパク質 11.4g
脂質 3.9g 塩分 2.0g



綱川さんちの

タケノコ



<タケノコ>

食物繊維が豊富で、便秘を改善するほか、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑える働きがある。また、カリウムも多く、むくみの解消や高血圧予防に効果がある。

サクツとした食感とその香りが魅力のタケノコ。春の味覚の一つです。シリーズ2回目の登場となる綱川欣典さん・みね子さん夫妻(東高橋)は、自宅敷地内の竹林で採れるタケノコを、大手スーパーや学校に納入しています。綱川さん宅のタケノコは、4月半ばからゴールデンウィークが終わるころまで、200本ほど収穫できるそうです。

「これから一斉に生えてくるから掘るのが大変」という欣典さんは、掘りたてのタケノコを見せてくれながら「買うときは、節と節の間が白いのを選ぶといいよ」と教えてくれました。

また、みね子さんは「タケノコは、定番だけど炊き込みご飯とか五目ご飯にするとおいしいね。保存しておきたいときは、塩や酢に漬ける方法もあるけど、湯がいたタケノコを水と一緒に冷凍して保存しておくといいですよ。解凍するときも楽だし、おいしく食べられますよ」と教えてくれました。

今夜は、タケノコ料理で春を味わおう!

32139001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



差出有効期限
平成23年8月31日まで



(山折り)

きりとり

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 6月号は5/12締切

鈴木ららちゃん
(祖母井)
将人さん☆高子さん
とっても陽気なららちゃん。オシャレも大好きで、すっかりおねいちゃんだね☆
これからも、いっぱい笑い合おうね!!



はづき
小林葉月ちゃん
(東高橋)
繁樹さん☆紀子さん
4月から保育園に入園しました。たくさん友達つくってね。



※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます