

# 筍の味噌煮

## 《今回の多摩市産》

- ・筍
- ・味噌「原峰のかおりたっぷり麴味噌」
- ・油揚げ
- ・木の芽

筍は春の定番食材。多摩市の筍は、気候によって替わりますが、だいたい3月下旬ごろから5月初旬に店頭に並び、4月が最盛期です。

掘り立ての筍はえぐみが少なめですが、収穫直後からえぐみ成分がどんどん増えていきます。ご自宅に持ち帰ったら、できるだけ早めにたっぷりの湯と米ぬかで茹でてください。

米ぬかがない場合は、米のとぎ汁、または生米でも代用できます。

春といえば「筍」です。筍ならではのあの食感、独特の香り。筍料理ってなんだかワクワクしますよね！・・・わたしはワクワクします(笑)筍の炊き込み御飯、ワカメと煮る若竹煮などを思い浮かべますが、味噌で煮てみるのはどうでしょう？

多摩市には「原峰のかおりたっぷり麴味噌」という味噌があります。地元産の味噌があるなんて、なんてシアワセなことでしょう！麴が多めのこの味噌は、少し甘めで旨味もたっぷり。多摩市産の掘りたて筍を、「たっぷり麴味噌」でことこと煮込めば、味噌の旨味とコクが旬の筍をさらに美味しくしますよ。木の芽も添えて、春の味をぜひ食卓でお楽しみください。



## 《材料》

- ・ゆで筍 : 1本(大きさはまちまちですが、300g程度を目安とします)
- ・油揚げ : 1枚
- ・だし : 1と1/2〜2カップ
- ・味噌 : 大さじ1
- ・A : しょうゆ:小さじ2、砂糖:大さじ1、みりん:大さじ1
- ・木の芽 : 10〜20枚程度(お好みですが、こんもり盛ると極上の料理に見えますよ)

## 《作り方》

- ① ゆで筍はまずは縦半分に切り、穂先は6〜7cmの長さに(大きさによっては更に半分に切る)、その他は厚さ1cmのいちよう切りにする(あまり小さく切ってしまうと、筍の醍醐味が味わえません)。
- ② 油揚げは油抜きし、まずは横半分に切り、それぞれ8等分にする。
- ③ だしで①を5〜6分煮て、Aを加えて15分、その後味噌を加えて5分煮る。(火加減はやんわりコトコト。グツグツだと味噌の風味が飛んでしまいます)
- ④ 器に盛って、最後に木の芽を天盛りにする。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。