

3~4人分

調理時間

約30分

材料

作り方

◆	筍（戻した物）	2本	1	筍は上下に切り分ける。
◆	生若布	80g	2	上は6~8等分に縦割り、下は半月（1/2）または銀杏（1/4）の食べやすい大きさに切りわけ。
◆	人参	4cm	3	若布は水で洗って汚れを落とし、茎の部分をとる。
◆	慈姑	大きめ4個	4	食べやすい大きさに切り、布巾などで水気をとる。
◆	青味（木の芽等）	適量	5	人参、慈姑は梅に包丁し茹で水にさらす。
				※人参、慈姑は無くても良い。炊く場合は左記の出汁で弱火でゆっくりと炊いていく。
	筍の出汁	※ 慈姑も同様	6	鍋に薄口以外の調味料と筍を入れ火に掛ける。
	一番出汁	500cc	7	沸騰したら灰汁をとり、薄口を加え弱めの中火にする。
	酒	80cc	8	リードペーパーで鰹節を包み鍋にいれ20分炊く。
	味醂、薄口	各50cc		※煮汁が詰まらないようにゆっくり炊く。詰まってしまった場合は、水、出汁を加え調整すること。
	砂糖	小匙1		
	鰹節	※さし鰹用 適量	9	火を止め、ゆっくりと冷ましながら味をなじませる。
			10	食べる直前で再度火に掛け、その時若布を炊く。
	人参の出汁			※若布はさっと炊く程度でよい。炊きすぎると色、食感、風味が悪くなる。
	出汁	200cc		
	酒	15cc	11	器に若布を下に筍を盛り、人参、慈姑、青味（今回は絹鞘）
	薄口、味醂	各10cc		を色よく盛り付け、筍の出汁をはる。
	砂糖	小匙1		
	梅干	小二個		

ポイント1、生の筍を使う場合は穂先を斜めに切り落とし、縦に軽く切り込みを入れてからたっぷりの水、糠（一掴み位）、鷹の爪（2,3本）で1時間ほど強火で茹でてください。できれば一昼夜そのままにし灰汁抜きしてから流水で糠を洗い流し、再度水から茹でて糠くさを抜き流水にさらすと美味しく召し上がれます。

ポイント2、水煮の筍の場合、独特のえぐみや臭いがあるものもあります。切った後に水から10分ほど茹で、流水でさらすと多少はマシになります。できればレトルトのものではなくお店で茹でたものを選びましょう。乾燥若布の場合はやや固めに水で戻しよく搾っておきましょう。出汁で炊くときに柔らかくなれば問題はありません。多少塩気が強いものもありますので筍の出汁がしょっぱくならないように注意してください。

ポイント3、最短時間で作りたい場合、1、良質な戻し筍を買う。2、鍋を用意して、切った筍を鍋に直接入れる。3、筍の出汁の材料をすべて入れ火に掛ける。炊いている間に若布の下処理をする。5、食べる時に若布を入れて温める。といった感じでしょう。レシピはややあっさり味なのでおかずっぽくしたい場合は濃口を少しと砂糖を少し加えると味がくっきりします。また、さし鰹が面倒な場合は炊いている時に鰹節をそのまま加えて「土佐煮」にしても良いと思います。