

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

筍ごはん

材料（1人分）

精白米	80g	筍	30g
水	98g	* 若茎	ゆで
鰹昆布だし	15g	油揚げ	10g

A

濃口醤油	6g	本みりん	5g
清酒	1g	三温糖	3g

作り方

- ①ご飯を炊く。（水を少なめにして炊く）
 - ②筍は短冊切り、油揚げは油抜きしてから短冊切りにする。
 - ③だし汁にAを入れ、ひと煮立ちしたら筍と油揚げを入れて煮る。
 - ④炊きあがったご飯に、③のたけのこと油揚げを入れて混ぜる。
- ★ご飯を炊くときに、具を煮た煮汁を入れるとさらにおいしくできる。煮汁分の水分を減らしてご飯を炊くことを忘れずに。



孟宗竹

千葉県南総丘陵では、孟宗竹が多く自生し、春には筍がたくさん採れます。採れたての筍は灰汁抜きせずに使えます。朝採りの筍を使うのが良いですが、手に入らなければ缶詰でも大丈夫です。

筍の産地では、採れた筍を持っていくと缶詰にしてくれる加工所があります！

レシピの考案：県立千葉中学校