

男の料理 ⑥ 4人分

タケノコご飯 NHKの今日の料理からタケノコのあく抜き法：大根をすりおろしてそのおろし汁を同量の水と塩小1弱に30分位浸す。（茹でてないから香りがいい）（生のタケノコは皮をむいて根元は繊維に逆らい穂先は縦に食べる大きさに切る）。あくをぬいたタケノコ正味300gと油揚げは熱湯をかけてが油抜きをして細かく刻んでおく。米3合30分水510ccにひたしておく。お釜にお米、油揚げ、タケノコをのせて炊く寸前に醤油40cc 酒45ccを足して（計普通の水加減）で炊く。木の芽を添える。



大根もち1 しぼり汁はタケノコのあく抜きに使う。大根600gおろしてざるで水分を切る。干しエビ5g・干し椎茸4枚（細かく切る）混ぜて片栗粉大4を混ぜてフライパンに油を敷いて一人分ずつ両面を弱火で透き通るまで焼く。からし醤油で食べる。

**菜の花の辛し和え**

菜の花1把は根を少々切って丈を半分に切る。根を先に熱湯で入れ30秒後に花の部分を茹で1分半たったらざるにあけて冷ます。絞って麺つゆを少しまぶす。からし5cmに麺つゆ大2を溶いて和える。

**ウドのフレンチ風**

皮は味噌汁に使うのでナイロンたわしでよくこすること（皮は繊維に逆らって切る）ウド1本5cmにカット スライス。酢水に晒す。きゅうりのピクルス3本 にんにく アンチョビー4枚 ウド以外はみじん切り。オリーブオイル大 $\frac{1}{2}$ レモン大2で和える。

