

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## たけのこの煮もの

たけのこは季節感を楽しみ、  
特有の風味と歯ざわりを  
味わう山菜です。  
定番の煮ものでどうぞ。

### 材料 (4人分)

たけのこ (ゆでたもの)	300g
にんじん	小1本 (100g)
生しいたけ	100g
さやえんどう	30g
(A)	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	2カップ



### 作り方

- ① さやえんどうは、すじを取り、さっとゆでておく。
  - ② にんじんは乱切りにしてさっとゆでる。
  - ③ たけのこはゆでてから乱切りにする。
  - ④ 生しいたけは石づきを取り、大きいものはそぎ切りにする。
  - ⑤ Aを煮立てて、さやえんどう以外の材料を入れ、弱火でゆっくり煮る。
  - ⑥ 煮上がってから、ゆでたさやえんどうを飾る。
- ※ たけのこは堀りたてを使うと、あくも少なく、柔らかく煮えます。  
※ 弱火でゆっくり煮含めると、おいしさが増します。

ちばの  
やさいの  
こと

たけのこ

千葉県内の主な産地

大多喜町

### おいしいたけのこの選び方

- ・皮の色が薄いもの (皮の色がこげ茶色のものは身の固いものが多い)
- ・小豆いぼの色が薄く、身の色が白いもの
- ・形が円錐形のもの (長く伸びすぎている)

根本の部分はまん丸なものより、楕円形のもののほうがおいしいのですが、市場にはあまり出荷されません。直売所等で見つけたらお買い得です。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>