



いずあこの  
ほったらかし料理

**<材料>** 4人分  
たけのこ 小1本  
大根 10cmくらい  
塩 小1  
砂糖 大2  
みりん 大2  
しょうゆ 大2  
かつおぶし 2パック  
水



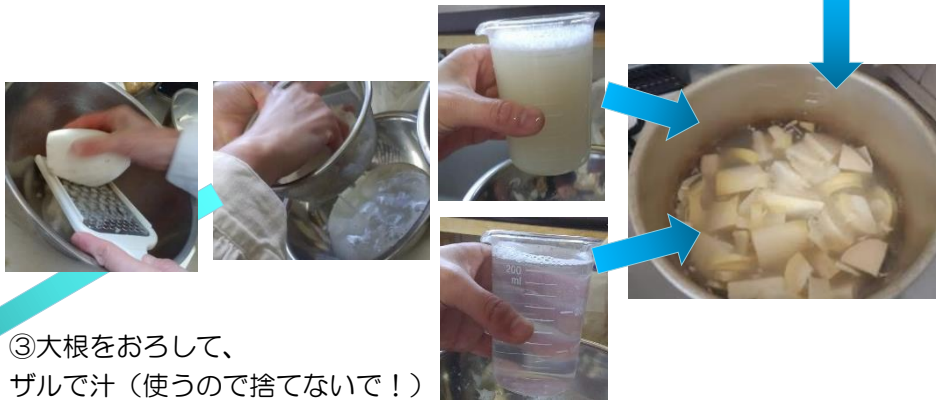
# たけのこの土佐煮

出汁をとらないシリーズ②

大根のおろし汁でアク抜きします。  
汁を絞った残りの大根おろしは、大根もちに大変身！！



- ①たけのこは洗って皮をむく。
- ②食べやすい大きさに切り鍋にいれる。



- ③大根をおろして、ザルで汁（使うので捨てないで！）と大根おろし（これも使うよ！）に分け、大根おろしはぎゅっと絞りきる。
- ④とれた絞り汁の分量をだいたい量り（この時はコップ1杯とれました）②の鍋に入れ、おろし汁と同量の水、塩を加え、1～2時間ほったらかす。その後、そのまま火にかけて2～3分茹で、ザルにあける。
- ⑤茹でたたけのこを、しばらく水にさらすと、アクがさらに抜ける。
- ⑥アク抜きしたたけのこ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお節を鍋に入れ、水をひたひたに加え火にかける。水がなくなるまで煮詰めれば出来上がり。

## おまけの 大根もち

すり下ろして出来た大根の絞りかすに、片栗粉大4、ツナ缶を汁ごと混ぜて小さいハンバーグ状に丸め、油をしいたフライパンで両面こんがり焼く。

お問合せ  
ファミリーサロン  
[info@familysalon.net](mailto:info@familysalon.net)

管理栄養士 いずあこ