

# ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は…**たけのこ** です！

**たけのこのシャキシャキ感がおいしい♪**

たけのこ

## 筍ご飯



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

### 材料(6人分)

精白米・・・・・・・・・・・・・・ 4合  
筍（アク抜きしたもの）・・・約300g  
人参・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本  
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚  
A { だし汁（昆布とかつお節）・・・650ml  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ5  
みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ5  
木の芽・・・・・・・・・・・・・・ 少々

調味料Aは、  
白だし・・・・・・・・大さじ7  
水・・・・・・・・・・ 700ml  
でも代用できます。

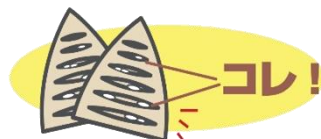
### 1人分の栄養価

エネルギー	466kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	4.5g
食塩相当量	2.5g

### 作り方

- ① 精白米は洗って30分位水に浸した後、ザルにあげておく。
- ② 筍は食感が残るように、少し大きめに切る。  
穂先は縦半分にした後、繊維にそって5mm幅に縦に切り、根元は繊維を断つように5mm幅のいちよう切りにする。
- ③ 人参は、いちよう切りにする。
- ④ 油揚げは、粗みじんにする。
- ⑤ 炊飯器に①とAを入れ、全体を混ぜ合わせる。  
そこへ②、③、④を加えて炊く。
- ⑥ ご飯が炊きあがる直前に、木の芽を乾いたまな板の上で粗く刻んでおく。
- ⑦ ⑤が炊けたら、さっくりと全体を混ぜ合わせ、茶碗に盛ってから⑥を少量ちらす。

【一言メモ】  
筍の白い小さな粒は、  
体を元気にしてくれる  
チロシン（たんぱく質  
の仲間）です。



今回使用した  
**たけのこ**  
の産地は・・・  
**熊野町**

