



細たけのこと 豚肉の中華炒め

今月の料理

たけのこは、一般に市場に出るのは孟宗たけのこが主ですが、地域と季節によって種類も異なりますね。いずれにしても、季節が限られているので、水煮や塩漬け、あるいは乾燥して保存されます。

初めて根曲がりたけのこ採りに行った時、夢中になってポキポキ根曲がりたけのこを採りながら進んでいったら、迷子になりそうになりました。

山の中でごちそうになった焼いた根曲がりたけのこ、鯖缶の味噌汁はびっくりする美味しさだったことを思い出します。

たけのこは煮物にすることが多いですが、今月はおかずになる炒め物です。炒める前に軽く下味をつけると、水っぽくなく仕上がります。たけのこは下茹でしたものなら、どのたけのこでも構いません。

材料

茹でた細たけのこ (根曲がりたけのこなど) … 200g
 醤油・砂糖 …… 各小さじ1
 ゆでたふき (又は他の青み野菜) … 100g位
 オイスターソース …… 大さじ1
 豚薄切り …… 50g
 酒 …… 大さじ1
 水 …… 大さじ3
 片栗粉 …… 大さじ1
 鳥ガラスープの素 … 小さじ1/2
 油 …… 大さじ1
 きくらげ (戻して) …… 50g
 ねぎ …… 1/2本
 生姜 …… 1片

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、酒を揉み込んで、片栗粉を混ぜ、油をかけて軽くほぐす。
2. 細たけのこは、1cm厚さぐらいに斜めに切り、しょうゆ小さじ1をまぶし、汁気を切る。ふきも斜めに切る。
3. きくらげは水で戻して石づきを取り、大きければ、1cm幅に切るか、手で食べやすくちぎる。
4. ねぎは、縦半分にして斜めに1cm幅に切り、しょうがは薄切りにする。
5. 合わせ調味料を合わせる。
6. 樹脂加工のフライパンにごま油大さじ1を入れて葱と生姜を炒めて香りを出し、1の豚肉を炒め、色が変わったら野菜ときくらげを炒め合わせ、合わせ調味料を加えて、汁にとろみが付くまで炒め合わせる。

PROFILE



堀江ひろ子
 料理研究家 栄養士
 日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士
 女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げている。

Contents

2015 5 月号 May No.98

ひろこ、さわこのとっておきレシピ	細たけのこと豚肉の中華炒め	02
特集 special edition	林業で地方創生 岡山県西粟倉村	03
	こんにちは！みどりの女神の佐野加奈です！	07
Topics	みどりの式典・みどりの学術賞	08
マンガ やまが	お山ん画 ～山歩きの基本は足元からの巻～	10
Topics	山地災害防止キャンペーン	12
Topics	山火事防止アニメーション リスのまとい	14
Topics	建築学会の木材利用の提言	15
国有林野事業の取組	四国森林管理局 愛媛大学と連携協定を締結 ～未来の森林・林業を担う人材育成を目指して～	16
森林な人々	よせぎの文化を紡ぐ木づかいのまち 小田原市	18