

# 「たけのこを存分に味わおう！」 タケノコ豆腐

〜第4回森のごちそうコンクール ジュニアの部 最優秀賞〜



## 私のアイデア料理

(受賞者のコメント)



受賞者 出水市(受賞当時:野田女子高校3年)

かねまる なつ き  
金丸 夏希さん

現在、看護師の免許を取得するため、出水市内の病院に勤務しながら看護学校に通っています。料理が好きで、週末には家庭でよく作りますが、豚汁やしょうが焼きなどの和食を中心とした家庭料理が好評です。今回、森のごちそうコンクールということで、「自然の食材をいかに調理しようか」と悩みましたが、ふと、「たけのこをすりおろして揚げたらどうなるのだろうか」と思い、この『タケノコ豆腐』を思いつきました。最初は、ベースとなる豆腐の生地をたけのこ長芋だけで作っていましたが、味・見た目ともに物足りなさを感じたため、豆腐には人参や乾しいたけなどの具材を中に包み、豆腐のつなぎの役目となる生地には片栗粉やえびなどを加えました。盛りつけには、花形にくり抜いた人参やたけのこ、貝割れ大根を添えることで華やかさをプラスしました。賞をいただいた時は、自分が選ばれるとは思いませんでしたので、とても嬉しかったです。今後は、お菓子作りにもチャレンジし、料理の幅を広げていきたいです。



地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

※  
県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。

※  
今回は、第4回森のごちそうコンクールジュニアの部で最優秀賞を受賞したタケノコ豆腐を紹介します。

# 材料 Recipe

## ◎材料(4人分)

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| たけのこ……………300g  | (乾しいたけの戻し汁 200ml) |
| 長芋……………40g     | A 塩……………少々        |
| 木綿豆腐……………40g   | 薄口醤油……………小さじ2/3   |
| 卵白……………1/2個分   | 砂糖……………小さじ2/3     |
| a 白みそ……………6g   |                   |
| 片栗粉……………大さじ6   | 〈あんかけ〉            |
| えび(殻をむいたもの) 4尾 | たけのこ……………40g      |
| たけのこ……………30g   | 鰹昆布だし……………200ml   |
| 乾しいたけ……………20g  | 水溶き片栗粉……………少々     |
| b にんじん……………20g | 〈盛り付け用〉           |
| たけのこ……………20g   | 貝割れ大根……………5g      |
|                | たけのこ……………6g       |
|                | にんじん……………6g       |



## 作り方 Making

- ①たけのこ300g、長芋40gをすりおろす。
- ②①を入れミキサーにかける。
- ③たけのこ30gを粗みじん切りにし、②に混ぜる。
- ④bの食材をみじん切りにして、Aで煮て、水気を切る。
- ⑤④を③で包み、油で色よく揚げて、蒸し器で10分蒸す。(注)
- ⑥盛り付け用のたけのこ、にんじんを花形で抜き、ゆでる。貝割れ大根は根を切って、ゆでる。
- ⑦あんかけ用のたけのこ40gをみじん切りにし、④の残りの煮汁Aと鰹昆布だし200mlで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に⑤を置き、⑥を盛り付け、上から⑦をかける。

### 〈だし汁の作り方〉

- ①昆布は、乾いたふきんで両面を軽く拭き、鍋に水800ccと昆布12gをいれて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。※時間があれば、火をかける前に30分ほど浸しておく、うまみが増す。
- ②削り節16g～20gを入れ、沸騰したら火を止め、削り節が沈んだら、ふきんなどを敷いたこし器ですす。※こす際はきつく絞らないように注意する。

ポイント



(注) 豆腐の生地が柔らかいので、中身の具材がはみ出さないように包んでいく。

## ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

油で色よく揚げてから蒸すことで、もちっとした食感に仕上がります。調理の際、すりおろすたけのこは、繊維が多く硬い根元の部分を使うので、蒸すときはキッチンシートを敷いた上に、色よく揚げた豆腐をのせて蒸すと、簡単に取りだすことができます。



◀「たけのこ狩りを毎年3月下旬から4月上旬に体験できますので、ぜひ遊びに来てください」と山下さん。

## たけのこ産地レポート

鹿児島県の竹林面積は、約1万6千ヘクタールで日本一。その竹林から生産されるたけのこは、福岡県に次ぎ第2位です。一般的に、たけのこの収穫時期は3月から4月ですが、鹿児島県では10月頃からまだ土の中にあるうちに掘る「早掘りたけのこ」の生産が盛んで、日本で一番早くとれることで有名です。その中でも、さつま町は県内有数の生産量を誇り、この時期に採れるたけのこは、新鮮でえぐみ、アクが少なく柔らかい食感が特徴です。

たけのこは、豊富な食物繊維を含んでいることから、整腸作用や便秘解消だけではなく、大腸がんの予防に効果があるといわれています。その他にも、コレステロールの吸収を抑える働きがあり、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも良いとされています。

薩摩郡さつま町の生産者 山下 康博(やまもと ひろひろ)さんは、「たけのこは、成長が早いので特別に手を加えなくても、4月になるとある程度の竹が育ちますが、手入れ管理をすることで、早い時期の生産量を増やすことができます。日光を当たりやすくするため、冬場に間引きし、竹林全体の活力を維持・増進するため定期的に古竹を伐採して、新竹を育てています。出荷の際は、傷付かないように、根切りに気を配っています。

新鮮なたけのこは、ゆでて、酢みそをつけて食べるのが、一番おいしい食べ方ですよ」と、笑顔で話してくれました。

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791