

食物繊維が豊富で
便秘・大腸がん予防。
カリウムはむくみ解消、
コレステロールおさえ、
血圧降下作用。
アミノ酸 アスパラギン酸で
疲れ知らず。



孟宗竹の食べ方

モロソウダケ

姫皮の練り梅和え

姫皮は5mm幅に切り、
練り梅または海苔の佃煮で和える。

色とりとり揚げ

よもぎ、梅干しはみじん切り、
白ごま、えごまは する。
それぞれ片栗粉とよく混ぜる。
スライス筍に衣をつけ、
まず低温でじっくり揚げ、
最後に高温で。
好みで天つゆを。



イカの木の芽和え

筍は1.2cmの角切り。
しょう油、だし汁が無くなるまで煮る。
イカは皮をむき
カマに切れ目を入れ
1.2cmの角切り。
酒と塩をふり
電子レンジで30~60秒。
さつと茹でて、しょう油、
木の芽をすり金ですり、
白味噌、だし汁、先の酒を加え、
さらにすり、具と和える。



山菜炒め

スライス筍に下味をつける。
季節の山菜を下茹で、アク抜きし、
苦味が残る位まで炒め、
しょう油または味噌で味付けしたら
筍を加え、しその実、花カツオ、
一味唐辛子、白ごまで味を整える。

シャ-シャ-麺

干しいたけを5分程茹で
汁はだし汁1杯取っておく。
長ネギ、キュウリは細切り、
しいたけ、筍は粗みじん切り。
熱湯ごま油でしいたけ、筍を
さっと炒め、豆板醤と甜面醤で香り出し。
挽肉は1分程度茹で、炒め、
しいたけ戻し汁を加えてひと煮立ち。
(好みで肉味噌も)
流水でぬめりを取った麺を
よく冷やし、具を盛る。



まずは下茹で



外側の硬い皮を1,2枚剥いて
穂先を斜めに切り落とし、
皮に縦に切り目を入れ火を通り易くする。
たっぷり水にぬかとお唐辛子を入れ
強火で。沸騰したら弱火で1時間以上。
根元に竹串がスッと通れば、
火を止め、茹で汁の中で
(5時間以上)自然に冷ます。

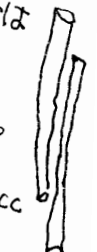
菜の花和え

豆腐は油で炒め、
筍とだし汁を加え
菜の花、梅干しを混ぜて
油、塩、片栗粉でまとめる。



五目漬け

一晩水に浸けた大豆を茹でる。
筍、大根、ごぼう、人参は
短冊切り、アクをとり、
酢、しょう油の湯で茹でる。
しょう油70cc 酢70cc
砂糖50g 塩10g
酒20g つかの瓜1つ
ひと煮立ちして冷ます。
ビニール袋で1晩おく。
途中2,3回上下を逆に。



from 相州マタギ
(湘南森林研究所上和田圃場)