

Easy Cooking

今月号は、日本料理 秋ヶ瀬庵 料理長 小川 太さんです。

Let's Cooking!!

- ① 万頭の具にする海老と百合根は、ボイルして切っておきます。
- ② たけの子は水洗いして穂先を切り、包丁目を入れます。
- ③ 鍋に米ぬかと鷹の爪、たけの子を入れ水をはり、落し蓋をして柔らかくなるまで茹でます。
- ④ たけの子が冷めたら皮をむき、おろし金でおろします。
- ⑤ おろしたたけの子とパン粉ととろろ芋を混ぜ、塩・正油を少々入れます。
- ⑥ ⑤を皮にして具を包み、170℃の油で揚げます。
- ⑦ 若布を出汁と正油、みりんできっと煮ます。煮た若布の水分を取り、包丁で細かくしておきます。
- ⑧ あんを作り、そこに若布を入れます。
- ⑨ 万頭を器に盛り、⑧のあんをかけ、上に山葵を盛ります。お好みでグリーンピースなどを散らしてできあがりです。



たけの子万頭 (5名様分)



材料・調味料

たけの子生	2本
パン粉	25g
とろろ芋	25g
海老	5本
若布(もどし)	35g
百合根	5~6枚
米ぬか	適量
鷹の爪	2本



あん	
出汁	440cc
正油	40cc
味醂	40cc

大西先生の栄養効果診断【竹の子】

「竹の子」は食物繊維を豊富に含みます。(以下効能)①有害な物質を吸収し、排泄するので大腸ガン予防 ②腸のなからキレイにして便秘の症状改善 ③カリウムを多く含み塩分の排出をうながし、高血圧予防 ④コレステロールの吸収を防ぐ為、動脈硬化予防 今回のメニューのように「ワカメ」のような、食物繊維の多く含まれた食材と「竹の子」を組み合わせるとさらに効果が期待できます。



管理栄養士
にしやすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)