

筍と豚肉の中華風炒め



材料（4人分）

- タケノコ 200g
- 豚バラ肉 150g
- 椎茸 2個
- 青ネギ 3〜4本
- ごま油 大さじ1
- ◆中華スープ 70ml
- ◆砂糖 小さじ2
- ◆醤油 小さじ2
- ◆オイスターソース 小さじ2

下準備

- ①筍の先端を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。
- ②外側の茶色の皮をむく。根元のぶつぶつしたかたい部分もそぎ落とす。
- ③たっぷりの湯（糠や米のとぎ汁を加える）でやわらかくなるまで茹でる。
- ④ゆで汁に浸けたまま一晩おく。

作り方

1. タケノコはいちょう切り、椎茸は細切りにする。ネギは小口に切る。豚肉は3cmの長さに切る。
2. フライパンにごま油をひき、豚肉・タケノコを中火で炒める。椎茸を加えて炒める。豚肉に色がついたら◆を加え、汁気がなくなるまで中火で煮る。
3. 器に盛り、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

・筍は独特のアクがあり、掘ってから時間がたつとえぐ味が強まる。日光が当たるとアクが増えていくので、成長して地上に出たものも、えぐ味が強くなる。

⇒生の筍は、掘ったらできるだけ早く茹でるのがポイント。

保存方法

・下茹でした筍は、茹で汁に漬けて冷蔵庫で保管すると4〜5日間、日持ちします。