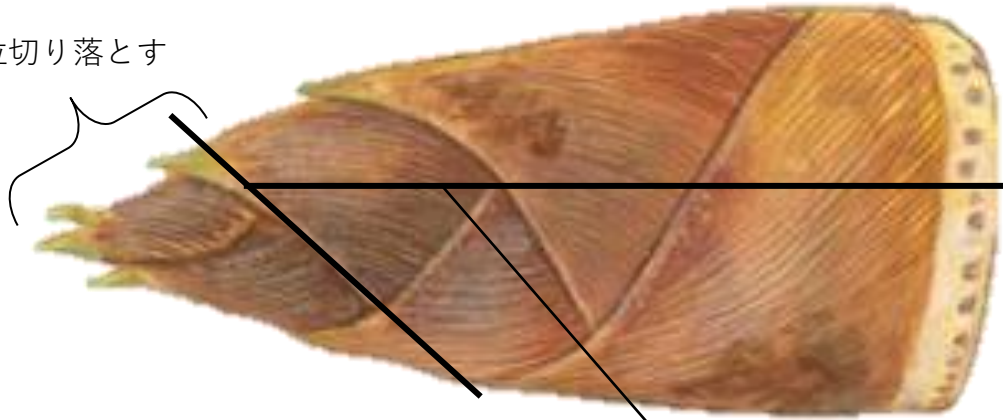


## たけのこの下処理

10cm 位切り落とす



皮に包丁を入れ、鍋に入る位の大きさに切って茹でる

### ● アク抜きの方法

- 1 外側の硬い皮を 1～2 枚はいでから、穂先の部分を斜めに切り落とす。
- 2 さらに皮に縦に切れ目を入れる。  
※やわらかい部分に達するちょっと手前まで包丁を入れておくことで、火が通りやすくなる。
- 3 鍋にたけのこを入れて、たけのこの頭が隠れる位までたっぷりの水に加え、ぬか少量（または米のとぎ汁）と赤唐辛子を 2～3 本入れて強火にかける。沸騰したら弱火で煮る。  
※ぬかに含まれるカルシウムとたけのこのえぐみ成分が結合して、えぐみが中和される。
- 4 根元に竹串を刺してみて、すっと通るようになったら火を止めて、ゆで汁の中に漬けたまま一晩置き、自然に冷ます。  
※すぐに水に移すと、たけのこの身が縮んだり、割れてしまうことがある。また漬けている間にさらにえぐみが中和される。
- 5 水洗いして皮をむく。