



柿良青果（株）柿木茂社長に学ぶ

## 「簡単！たけのこ料理」手順と要点

講師：柿木 茂さん  
金沢市中央卸売市場仲  
柿良青果株式会社  
代表取締役社長



料理：1) 筍の煮物 2) 筍のお刺身 3) 筍の味噌汁 4) 筍ご飯

材料：筍、大根、三つ葉、生姜、お米、

調味料：白醤油、だしの素、砂糖、だし昆布、刺身醤油

分量：すべて適当（！）

その適当具合の感覚は、動画でお確かめください。



### 【筍ご飯の作り方】

米4合をとぐ。とぎ汁は捨てずに鍋で火にかける（2：20）

↓  
筍を水で洗って泥を落とす（3：12）

↓  
先から1/3あたりを斜めに切り落とし、縦にも切り込みを入れて皮を両手でむく（3：40）

↓  
根元のぶつぶつをそぎ落とす（5：25）

↓  
切った筍を米のとぎ汁の鍋に入れて茹でる。（8：05）

↓  
炊飯器に米4合を入れ、白醤油を適当な量と、水を合わせて4合の目盛りまで入れる（8：10）

↓  
米汁で茹でた筍を適当な大きさに切り、炊飯器に入れる（12：35）

↓  
最後にだしの素（粉末）を適当に入れ、炊飯器のスイッチを入れる（14：40）

### 【煮物の作り方】

- 筍を水で洗って泥を落とす (3:12)  
↓  
巨大な筍を先から1/3あたりを斜めに切り落とし、縦にも切り込みを入れて皮を両手でむく (9:10)  
↓  
根元のぶつぶつをそぎ落とす (5:25)  
↓  
適当な大きさに切った筍を鍋に入れる (15:00)  
↓  
大根の皮を剥き、適当に切って鍋に入れる (16:30)  
↓  
白醤油を適当に入れる (17:20)



### 【お刺身の作り方】

- 筍を水で洗って泥を落とす (3:12)  
↓  
先から1/3あたりを斜めに切り落とし、縦にも切り込みを入れて皮を両手でむく (3:40)  
↓  
根元のぶつぶつをそぎ落とす (5:25)  
↓  
切った筍を鍋に入れて茹でる (8:05)  
↓  
茹でた筍は、15分程度煮たら刺身用としてOK (18:10)  
(鮮度の良いものはそのまま茹でてでもエグ味はないが、必要ならばあく抜きをする)  
↓  
刺身用醤油に生姜をすって、生姜醤油を作る。生姜マヨネーズもおすすめ (22:20)  
↓  
筍を湯から上げ、好みの厚さにスライスして、ワサビ醤油で食べる (38:00)





### 【味噌汁の作り方】

筍を水で洗って泥を落とす（3：12）

↓

先から1/3あたりを斜めに切り落とし、縦にも切り込みを入れて皮を両手でむく（3：40）

↓

根元のぶつぶつをそぎ落とす。（5：25）

↓

味噌汁用鍋にお湯を沸かし、適当な大きさに切った筍（生でよい）を入れる（20：00）

↓

鍋に白醤油とだしの素を適当に入れる（21：30）

↓

蓋をして10分程度煮たら味噌汁OK（22：00）

### 【筍のうんちく話】

- ・筍のチロシンは幸せな気分にしてくれる！？
- ・一晩1m伸びる筍は生命の源。旬にたくさん食べて一年の元気をもらう。
- ・筍は植物性タンパク質や食物繊維が豊富。ただし食べすぎは禁物。
- ・筍は収穫期だけでなく、半年前の天候が重要。
- ・筍も生産者の土づくりが何よりも大切。
- ・えぐ味の正体「シュウ酸」は結石などの原因になる。中和して毒素を体から出すにはやはり筍のカリウムが効果的。

厚揚げと一緒に煮るのも効果的。・カロリーが少なくタンパク質が豊富なので体に良い。

- ・筍は古事記にも登場。イザナミが病気になった時、イザナギが送った。
- ・北陸は産地の北限。氷見から上は孟宗竹がない。北海道に竹林はない。
- ・煮物を一晩寝かして、昆布がベトベトになったのをご飯につけて食べるのが一番美味しい（柿木社長お好み！）
- ・難しい料理は一切不要！難しいレシピは逆に消費者の筍離れを招く。すべて簡単で20分もあれば全部できる。料理を楽しんでほしい。

などなど