

私の大好きな野菜のお花



花を咲かせなくても子を残すことができるのに、一定の周期で花を咲かせて、その命を終わらせる。なんとも神秘的な植物です。

竹は、一本ずつ生えているように、実は一つの地下茎で繋がったもの。そのため、一本の竹が花を咲かせると竹林一帯が開花し、開花後は一斉に枯れます。この現象が、不吉だと言われたゆえんかも知れませんね。

120年に一度咲く、幻の花  
みなさんは竹の花を見たことはありますか？マダケで約120年に一度、孟宗竹で約60年周期の開花といわれている程、花が咲くことは珍しく、「竹の花が咲くと不吉なことが起きる」とも言われています。

提供：広島市植物公園

タケノコと梅、春の香りでめしあがれ  
**タケノコの梅煮**

梅の酸味でさっぱりといただける、この季節にピッタリの煮物です。煮物だけど、はじめにタケノコをしっかり炒めておくことがポイント。完成したときの照りやコクが全く違います。



◎材料(4人分)

- ゆでタケノコ 1~2本(600g)
- 梅干し 3個(50g)
- だし汁(昆布・削り節) 3カップ
- サラダ油 大さじ1
- 木の芽 適宜
- 砂糖 大さじ4
- Aしょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ2

◎下ごしらえ

ゆでタケノコの穂先は縦に4~6等分に切る。太い部分は1~2cmの厚さの輪切り。大きいときはさらに半月切りにする。梅干しの果肉は手でちぎり、種は取っておく。

◎作り方

- 鍋に油を熱し、タケノコを入れてしっかり炒めたら、だし汁・A・梅干しの果肉・種を入れ、煮立ったら中火弱でコトコト煮る。
- 煮汁が1/4量になるのを目安に、約15~20分煮る。
- 梅干しの種を除き、木の芽と一緒に盛り付けてできあがり。



麗子の  
おいしい  
ポイント

梅干しは商品によって塩加減が違うので味をみながら入れましょう。

Reiko Matsuda



まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に「松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理」(家の光協会)、「松田麗子のテレランクッキング」(広島ホームテレビ)、「無水鍋の料理」(グラフ社刊)他多数。

◎材料(4人分)

- ゆでタケノコ 1本(400g)
- ゴボウ 2本(200g)
- ベーコン 6枚
- クレソン 1束
- バター 大さじ3
- 塩 少々
- 粗挽きこしょう 少々

◎下ごしらえ

タケノコは短冊切り。ゴボウは皮をこそげ、大きめのさがきにして酢水につけておく。ベーコンは2cm幅に切る。

◎作り方

- 炒め鍋にバターを入れ、ベーコン、ゴボウ、タケノコの順に入れて塩、粗挽きこしょうをする。
- 最後にクレソンを入れ、ひと混ぜしてできあがり。



麗子の  
おいしい  
ポイント

タケノコのシャキシャキ食感を楽しむために、炒め時間は短めに。

松田麗子の

おなかいっぱい、  
幸せいっぱい

【今回のテーマ】

タケノコ

洋風タケノコ料理をご紹介します

**タケノコとベーコンのソテー**

ベーコンのうま味と、バター風味がタケノコとゴボウの味を引き立てます。材料をサッと炒めるだけの簡単調理であっという間に春のごちそうの完成です。



干しタケノコに  
くびったけ

タケノコの季節がやってきました。ありがたいことにこの時期は、毎年たくさんタケノコをいただきます。塩漬け、おから漬、冷凍といろいろな保存法がありますが、私のイチオシは「干しタケノコ」。これなら常温で1年は保存でき、干すことでうま味も上がります。

「干しタケノコ」の作り方はとっても簡単。まずは、ゆでたタケノコを縦半分になり、さらに先端、真ん中、根元と大体3等分にします。それを必ず繊維に沿って短冊切り。切ったものをザルに広げて、天日で2~3日干したら完成です。お天気を気にしながららせつせと茹でて、切つて、干してと忙しいけれど、私にとっては心の弾む春の恒例行事。使うときはぬるま湯か水で戻して、煮物や炒め物にすると絶品ですよ。お弁当のおかずや酒の肴、常備食としても重宝するのでぜひ試してみてくださいね。

五感で楽しむ、  
竹パーティー

タケノコは部位によって、いろいろなお料理に使えます。やわらかい先端、姫皮は椀ダネや酢の物、穂先は和え物に。中ほどは煮物や炊き込みご飯がおすすめです。根元の食感がしっかりしているものは焼き物や炒め物、揚げ物に最適。使い分けすることで、タケノコの食感を最大限に生かしたフルコースの完成です。

以前、タケノコを使ったフルコースに、食器も竹にこだわった竹パーティーを開いたことがあります。料理はもちろん、竹の器まで全部自分達で手作りしたんです。竹のジョッキで飲むビールは、竹の蜜の甘みがビールと混ざって、とてもまろやかでおいしいと好評でした。竹の器でいただくお料理は、器からほんのりと香りが移り、より一層おいしさが増していたように思います。五感で春を満喫した、今でも忘れられない思い出です。