

4月 たけのこ

京の伝統野菜であるたけのこは、山城地方で古くから栽培されています。春の訪れを感じさせてくれる食材で3月末から5月中頃に旬を迎えます。京たけのこは肉厚で柔らかく、えぐみが少ないのが特徴です。



豚肉とたけのこのみそ炒め

材料（4人分）

- ・豚肉スライス・・・ 120g
- ・たけのこ（水煮）・・・ 90g
- ・たまねぎ・・・ 60g
- ・にんじん・・・ 40g
- ・白ねぎ・・・ 12g
- ・塩・・・ 少々
- ・しょうが・・・ 少々
- ④ { ・みそ・・・小さじ2と1/2
- ・酒・・・ 小さじ1
- ・みりん・・・ 小さじ1
- ・さとう・・・ 大さじ1

作り方

- ① たけのこ、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは千切りにする。しょうがをおろしておく。
- ② ④の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉と塩、しょうがを入れて炒める。
- ④ にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ ②の調味料を入れる。
- ⑥ 白ねぎを入れ、さっと炒めて仕上げる。

その日の朝に掘ったたけのこは『朝掘りたけのこ』
といい、新鮮で香りがよくおいしいです！

