

# YAKEN (野外料理研究会) の旬の山菜、旬の創作料理

**号外**

**M副長新聞**

今が旬のネタ竹の子。塩漬けにして乾燥すると保存食にもなるぞ！



2009.4.14  
第27号

私は  
チーム・マイナス6%です

今回は、ボーイ隊集会に合わせ、YAKENが竹の子料理を振舞うこととした。その前に、驚くなよ！タケノコ(竹の子・筍)はイネ科の野菜なのだ。地面から完全に姿を出していない又は少しだけ頭を出した若い竹の幹の部分のことを言う。竹は数日で伸びるので、タケノコとしておいしく食べられる時期は短い。日に当たったものほどアクが強くなるので、牛久で見られる太い竹の孟宗竹(モウソウタケ)の場合、土から顔を出す前に掘るのが良い。写真左側のように、頭の先っぽが黄色い状態のものが、アクの苦味が少なく最高に美味しいぞ。写真右側は、先っぽが日焼けして黒緑色になっているので、アク抜きをしても苦味は残る。超最高なのは、完全に土の中に埋まっているものを掘り出せば良いが、かなり熟練技が必要である。もし掘り出せれば刺身で行けるぞ！アク抜きは、米糠と、輪切り唐辛子でアク抜きする。一般的には、タケノコご飯・ワカメとオカカと一緒に煮て若竹煮・炒め物・天ぷらも美味しい。個人的には先っぽの柔らかい部分が好きだ。ことわざで、【雨後の竹の子】がある。意味は、雨が降った後はタケノコが生えやすいことから、何かをきっかけとしてある物事が続々と発生すること。別説として例の將軍さまが歩いた後は、竹の子だらけになるらしい。



ここが黄色



ここが黒緑色

## 竹の子サバ缶汁

**残念ながらデジカメを、娘スカウトに貸したため写真はない。Y副長の活動報告を見てもらいたい。見た目は良くないが美味しかったぞ！** \* 材料の分量及び味付けはいいあんべーで。レシピは、①アク抜きした牛久産竹の子 ②水で戻した干しシイタケ(もちろん戻し汁も使用) ③水煮のサバ缶 ④タラの芽(近所で地用達の天然物)を鍋に入れて加熱し、麺つゆで味付け。最後に溶き玉子を流し入れて完成。でも、タラの芽はスカウトには人気なし。こんな貴重なものは二度と食べさせてやらぬわ！

## M級グルメ マヨラー垂涎の一品！ でも、写真はない。

**竹の子とチクワのマヨネーズ炒め** \* どちらも材料の分量及び味付けはいいあんべーで。

材料:アク抜きしたもの竹の子・チクワ・マヨネーズ・調味料・薬味野菜  
①チクワ縦半分に切り、細く棒状に切る。②竹の子(アク抜きしたもの)は、チクワと同じ長さ太さに切る。③マヨネーズをフライパンに入れて中火し、煮立てる。④そこにチクワを入れてきつね色になり香ばしくなるまで炒める。⑤そこへ竹の子を加えて炒めて油を染み込ませる。⑥好みの調味料(カツオダシ・醤油等)を入れて水分がなくなるまで炒める。⑦色添えに、インゲンや小ネギ・山椒の葉などをお好みでトッピング。

### 竹の子チャンプル (沖縄料理パイヤチャンプルの流用版)

材料:アク抜きしたもの竹の子・タマネギ・ニンジン・ツナ缶・鰹節・調味料 ①竹の子は、アク抜き後千切りにする。②タマネギやニンジンも千切りにしておく(材料は大きさを揃えるとますます美味しく見えるぞ)。③フライパンを良く熱して油を引き、ツナ、竹の子、タマネギなどを塩・胡椒を入れて炒める。④カツオダシと鰹節を入れる。⑤最後にしょうゆを鍋はだに回し入れる。\*今回は、ツナ缶を使用したけど、お好みでゴーヤチャンプルに入れる缶入り肉のスパム(ランチョンミート)でも、また美味しい。まあ！チャンプルだから「なんでもかんでもOKなのだ！」

**【笑い話】**先月のボーイ隊キャンプにおいて、リーダー達がコーヒーを飲もうとしている時に、某スカウトが、「ソーセージコーヒーにすれば」誕生日祝のケーキのデコレーション用のポイップクリームが残っていたので、それをコーヒーに入れればと言いたかったようだ。「それを言うならウイナーコーヒーでないかい？」これは、実話である。あと、「カメもハイキング」は、次回以降にお伝えしよう。