

生活部からのおすすめ 『らっきょう酢』で、たけのこの長期保存！ やってみませんか！

たけのこの保存漬け (1年保存できます！)

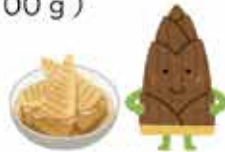
アク抜きした たけのこをらっきょう酢で着けると
長期保存が可能です。お料理にもすぐ使えて便利です♪

材料 (作りやすい分量)

たけのこ 2～3本 (約1～1.5kg)
 エーコープ
 らっきょう酢 600～800cc (たけのこが浸るまで)

◇ アク抜き用 ◇

(A) 水 たけのこが浸るまで
 米ぬか 1カップ (約100g)
 唐辛子 2本



作り方

1. たけのこを茹でる。(皮付き・皮なしどちらの方法で茹でてでも良い。)

※ 時間の目安は弱火で48分～1時間。たけのこの大きさで変わるのど、火が通っているかしっかり確認してください。

《皮付きの茹で方》

1. たけのこは写真のように切って (写真①・②)、深い鍋に (A) と一緒に入れ、吹きこぼれない程度に沸いている状態を保ちながら煮る。
2. たけのこの太い部分に竹串が通るのを確認したら火を止め、茹で汁の中で半日程度冷ます。(写真③)
3. たけのこが冷めたら、切り目から開くように外皮をはがし、残った細かい皮や硬いところを包丁で取る。(写真④・⑤)



① 根元を切り落とし、先端部分を斜めに切る。



② 縦に1本(深さ1～2cm程度)切り込みを入れる。



動画では皮なしの茹で方で紹介しています。

『らっきょう酢でたけのこを長期保存』

2. たけのこを漬ける。

たけのこを水洗いして水気をよく拭き、半分または4つ割りにする。保存容器に入れて浸かるまでらっきょう酢を注ぐ。(写真右)



小ビンで1、2個漬けるもよし！



大ビンでたくさん漬けるもよし！

3. たけのこを保存する。

たけのこがらっきょう酢からはみ出ないようにしっかり浸かっている状態にして、冷暗所で保存する。3日後から食べごろです。1年以内にお召し上がりください。

※ 酸っぱいと感じる方は、しばらく水にさらすと酢が抜けます。(水にさらすと保存性が落ちるので、お早めにお使い下さい。)

オススメの食べ方



あかめといっしょに 炊き込みご飯に マヨネーズと和えてサラダに

※らっきょう酢は、ラッキョウだけでなくいろいろな野菜の保存に使えます。