

筍と落の旨煮

材 料：	筍（下の方）	2本分
	落	20本程度
調味料：	出汁	300cc
	酒	100cc
	みりん	30cc
	砂糖	大さじ1
	濃口醤油	40cc



作り方：

- ① 落を塩で板ずりをし【写真8】、沸騰したお湯でさっとゆで冷水に取り皮(すじ)を取る。3cm位に切る。
- ② 筍はひと口大に切り、油をひいた鍋で筍を炒める。
- ③ 出汁・調味料を加え、蓋をして強火で煮込む。
- ④ 途中、落を入れる。
- ⑤ 火が通ったら、蓋をはずし、汁がなくなるまで煮詰める。



【写真8】



【写真9】



【写真10】

筍とニンニクの芽とエリンギの玉子炒め

材 料：	筍（先の方）	2本分
	ニンニクの芽	1わ
	ニンニクの葉	1わ
	エリンギ	1パック
	卵	5個
調味料：	塩	少々
	コショウ	少々
	濃口醤油	大さじ1
	胡麻油	大さじ1
	バター	30g



下準備：

- ・筍（先の方）.....薄切り。【写真11】
- ・ニンニクの葉・芽.....5cm程度に切る。【写真12】
- ・エリンギ.....うす切り。【写真13】



【写真11】



【写真12】



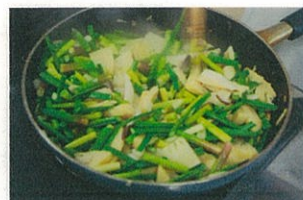
【写真13】

作り方：

- ① フライパンに油をひき、筍を炒め【写真14】、エリンギ・ニンニクの芽を加え炒める。【写真15】
- ② 塩・コショウで味をつける。
- ③ ニンニクの葉を入れ、バターを加える。
- ④ ごま油・濃口醤油を入れ、最後に溶き卵を加え混ぜる。【写真16】



【写真14】



【写真15】



【写真16】