

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト  
料理レシピ部門



素材名

フキと竹の子の当座煮

名前  
(ニックネーム)

ようこちゃん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

## ポイント

箸休め。  
春の旬のものを生かしたつくだに。

## 材 料

(4人分)  
フキ 200g  
タケノコ 200g

(調味料)  
みりん 25CC  
ざらめ 60g  
淡口しょうゆ 20CC  
濃口しょうゆ 20CC  
酒 100CC

かつおぶし 10g

## 作り方

1. フキは皮のまま、3~4cmに切り、下湯でをする。水にさらしあくぬきする。
2. タケノコは湯でて、フキと同じ長さに切る。幅はフキに合わせる。
3. 1・2をひたひたの水で、フキがやわらかくなるまで煮る。
4. フキがやわらかく煮えたら、調味料とかつおぶしを入れ、汁がなくなるまで煮つめる。