



四方竹の天ぷら

◆材料(6人前)

| | |
|--------|--------|
| ゆでた四方竹 | 300 g |
| 卵 | 小1個 |
| 衣 | 冷水 |
| | カップ1/4 |
| | 小麦粉 |
| | カップ1/2 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 水 | カップ1 |
| 天つゆ | みりん |
| | カップ1/2 |
| | 醤油 |
| | カップ1/2 |
| | 削り節 |
| | カップ1/2 |
| | コンブ |
| | 5cm |

ワンポイント ●天つゆの他、ポン酢にもよく合う。

- 1 ゆでた四方竹は、5mm巾の斜め切りにする。
- 2 衣は冷水と卵を合わせてよく溶きほぐし、ふるった小麦粉を入れさっくりと混ぜる。
- 3 揚げ油を熱し、衣にくぐらせて揚げる。
- 4 天つゆの材料を鍋に合わせてひと煮たちさせ、こす。



四方竹サラダ

◆材料(6人前)

| | |
|--------|--------|
| ゆでた四方竹 | 300 g |
| ハム薄切り | 4枚 |
| かいわれ大根 | 1/2パック |
| チーズ | 50 g |
| マヨネーズ | 1/2カップ |

- 1 ゆでた四方竹は斜め薄切りにする。

ワンポイント ●マヨネーズの他、和風ドレッシングでもよく合う。

- 2 ハムは半分に切り繊維切りにする。
- 3 かいわれ大根は根の部分をのぞき、よく洗って水気を切っておく。
- 4 チーズは小さなさいの目切りにする。
- 5 1~4の材料をさっくりと混ぜ、マヨネーズで和え、塩・コショウで味をととのえ器に盛りつける。



四方竹のポン切り煮

◆材料(4人前)

| | |
|------------------------|-------|
| 四方竹のポン切り (根元をゆでたもの) | 500 g |
| 鶏肉 | 100 g |
| けずり節(または煮干し) | 適宜 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 醤油 | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |

ワンポイント

●鶏肉と四方竹は相性バッチリです。ぜひ、おためし下さい。

- 1 鶏肉は1口くらいに切り、鍋を熱くして油を入れ、炒める。
- 2 煮出し汁に1の鶏肉と四方竹のポン切りを加え、砂糖・醤油・塩で味をととのえ、煮る。20分ほど煮つめ、器に盛る。



四方竹チャーハン

◆材料(4人前)

| | |
|---------|--------|
| ご飯 | 800 g |
| 焼き豚 | 120 g |
| 四方竹 | 200 g |
| 人参 | 80 g |
| 玉葱 | 100 g |
| 油 | 大さじ2 |
| 塩 | 大さじ1/2 |
| こしょう・醤油 | 各少々 |

- 1 焼き豚、人参、玉葱は5mm角切りにする。四方竹は薄く斜めに切り、ゆがいておく。
- 2 1を油で炒め、ご飯を加えて炒める。塩、こしょうで味をつけ、仕上げに醤油を回し入れて香りをつける。

