

簡単ぬかいらす

たけのこの茹で方

いせき筍
ファーム編



- ① 筍の土を水で洗い落とす
- ② 筍の穂先を斜めに切り落とす
皮を2~3枚むいても良い

③ 縦に切れ目を入れる

火の通りを良くし、茹でた後の皮をむきやすくする



- ④ 鍋にたっぷり水を入れて
沸騰後30分程度ゆでる

米ヌカや
鷹の爪
なしでOK



- ⑤ 根元に竹串が
スツとさされば
ゆであがり！



- ⑥ お湯が冷めたら筍を
取り出し、切れ目から
指を入れて皮をむく

お好きな食べ方で
お楽しみください

〈保存方法〉筍と筍が浸かるくらいの
水を容器に入れて冷蔵庫で保存。
毎日水を替えて日持ちは1週間程度です。

京都長岡京



いせき筍ファーム