

# 基本の「皮付きたけのこ」の茹で方(アク抜き)

## 材料

たけのこ1本、米ぬか1カップ、赤唐辛子1本

＊できるだけ買ってすぐ茹でてください。

- ① たけのこの外側の皮を2～3枚むき、さっと洗う。穂先部分を斜めに切り落とし、繊維に沿って縦に2本切り込みを入れる。
- ② 鍋に①のたけのこを入れて全体に水がかぶる程度に水を注ぎ、米ぬかと赤唐辛子を入れる。ふつふつ沸くくらいの弱火で、アクを取りながら1時間程度茹でる。  
※米ぬかは米のとぎ汁やひとつかみの米で代用可。
- ③ 固い根元に竹串を刺して、すっと入ったら火を止める。鍋に入れたまま一晩おいてそのまま冷ます。

