

## 筍のしょう油漬

前回と同じパターンですみません。ですが春の食材でタケノコはやはり外せませんよね。根まがり竹・姫たけのこ など呼び名は様々ですが、和名は「チシマザサ」というそうです。

これも大きさがいろいろです。小さいものは、みそ汁や今回紹介のしょう油漬などに、親指より太いものは、皮をつけたまま丸ごと直火であぶり、皮を焦がします。その後包丁を入れて皮をむき、味噌をつけて食べるのです。料理屋などでは、穂先を斜め切りして、タテにも包丁を入れてから焼いていますが、これは×。焼いてから、包丁を入れないと旨くありません。それと味噌なども、ヘンにいじらないで、そのままの味噌を使った方が旨いのです。

さてここで気になる話題をひとつ。タケノコ・フキなどの山菜を食べていて、ふとあることに気付いて調べてみました。そうするとやはり関係がありました。シュウ酸というエグ味のもととは尿路結石の原因になるのですね。ということはその前段の痛風にも、良からぬ影響を与える恐れありかも。にわかに足先が痛むような気が… でも旨いものはやめられないし… で、解決策！ カルシウムを摂るとシュウ酸を体内に取り込まないのだそうです。で、カルシウム摂取には海藻類が一番なんです。他のカルシウム含有食品と比べても、含有量は桁外れに多いのです。良かった～。ヒジキを常食している私は、思えばシアワセ者でした。



### <下処理>

熱湯に皮付きのまま入れて、米ぬかを一つかみ入れてフタをし、冷めるまで放っておく。その後に皮を剥けばOKです。

通風や結石の心配のない方は、アクは少ないので、米ぬかは不要です。少しのエグ味も、春の息吹と思えば楽しみのうちなのです。

下処理したタケノコの根本と中間程度をもって折り曲げると、ポキッと折れるところがあります。心が折れてしまうのは考えものですが、どうせ硬くて食べられないタケノコの根本です。惜しげに捨ててしましましょう。無駄なものをとっておくと冷蔵庫が大変ですものね。

あとは、そばつゆを水で薄めて、漬け込んでおくだけです。ほらね、これも簡単ですね～。