

たけのこのあく抜きのゆで方／あく取りのやり方



たけのこのあく抜きの材料（やりやすい分量）

- たけのこ … 2～3本
- 米ぬか … 1カップほど
- 唐辛子 … 1本

※下の写真では、たけのこ1本あたり平均400gほどで3本をゆがきました。たけのこの重さが増えた場合は、適宜米ぬかと唐辛子を増やしてください。

① たけのこのあく抜きの材料

たけのこは、はじめに流水で土を洗い落とします。あく抜きに用意するのは、たけのこに加え『**米ぬか**と**唐辛子**』です。



② たけのこのあく抜き前の下処理

先端1/5程度を斜めに切り落とします。続けて切り落とした部分に垂直に浅く切り込みを入れます。



たけのこはできるだけ深さのある鍋に、重ならないように入れ、米ぬかと唐辛子を加え、水をそそぎ入れて準備完了です。※たけのこ3本に対して、米ぬか1カップ、唐辛子1本（種を除かず）を合わせました。



③ たけのこのあく抜きのゆで方

たけのこは上の工程で火にかける前に水を加えた通り、水からぬかと唐辛子とゆでていきます。鍋を中～強火にかけ、沸くのを待ちます。※米ぬか入りなので、吹きこぼれやすいです。沸く少し前から鍋の中を確認しながら作業しましょう！



鍋の中が沸いてきたら、落し蓋をして火を弱めます。ここで、火加減を微調整して煮汁の沸き方を安定させるのですが、**煮汁が吹きこぼれない程度に、鍋肌がグツグツ沸いている状態**にします。

その状態でゆでるのですが、1本300～400g くらいの小サイズは**1時間半ほど**、500～750g くらいの中サイズであれば**2時間ほど**、ずっしりと重たい1本1kg以上のものでは**3時間ほど**が目安になります。



※たけのこは浮きやすいので、落し蓋があると火の通りが均一になります。木の落し蓋でなくても、別の鍋の金属製の蓋でも、丸いお皿でもOKなので使ってみてください（鍋の口径の7割くらいの大きさのものを使うとよいです）。

時間がくれば、たけのこの太い部分に串を刺して念のため火通りを確認します。

