

筍の木の芽焼き



材 料

(2人分)

筍 …………… 大1本
醤油 …………… 大さじ1
木の芽 …………… 適宜
(七味唐辛子、粉サンショウなど)

(A)

みりん …………… 小さじ1
醤油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 筍の根元の方は1.5cmの輪切りにし、穂先は縦6等分にする。輪切りにした根元は両面に細かく格子状に切込みを入れる。
- 2 1を茹でこぼし、水気をきりボールに入れ、熱いうちに醤油をからめる。
- 3 2をグリルにのせ両面焼グリルを点火し、(上火、下火弱)で10分焼く。(穂先など早めに焼き上がる場合があります。)
- 4 3にAをぬり、叩いた木の芽をふる。

・根元に切込みを入れるのは水分を蒸発させ、香ばしく焼き上がり食べ易くします。