



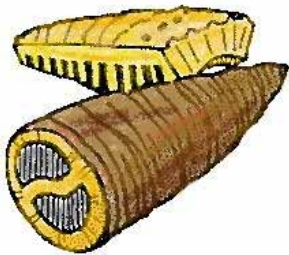
タンサンを使って ぜんまい・わらびをゆでましょう。

●材料

わらび又はぜんまい
(5kg)
水(10ℓ)
※材料の目方の2
倍
塩(100g)
※水の量の1%
タンサン(10g)
※水の量の0.1%

●ゆで方

- ①水を沸騰させてタンサン（重曹）を入れて溶かす。
- ②タンサン熱湯も中に材料を入れて2～3分間湯通しする。
- ③冷水に侵漬してアク抜きする。



いりぬかを使って たけのこをゆでましょう。

●材料

たけのこ(5kg)
※ 根元と先端を切り
捨てたもの
水(10ℓ)
※ 材料の目方の1.5
～2倍
塩(100g)
※ 水の量の1%
ぬか(300～500g)
※水の量の3～5%

●ゆで方

- ①たけのこは、根元の硬い部分と先端を切り捨てて中身に傷が入らないようにタテに切り身を入れる。
- ②鍋に水・塩・ぬかをいれて溶かす。
- ③材料を入れて浮き上がらないように押ぶたをしてゆでる。
- ④根元に、箸が通るようになれば、火を止め事前の状態です。
- ⑤冷めたら水洗いし、皮をはぎ、冷水に浸してアク抜きをする。