



# ガスで美味しくクッキング!

## 若竹の高菜炒め

### 材料(4人分)

- タケノコ…………… 100g
- 高菜漬け(市販)…… 約100g
- 生わかめ…………… 50g
- ゴマ油…………… 大さじ2  
(炒めで使用)
- しょうゆ麹…………… 大さじ2  
(味付け、炒めで半々使用)
- 出汁…………… 1カップ

### 作り方

- 1 フライパンに出汁とタケノコを入れ、しょうゆ麹を半分入れ味付けをする。
- 2 1に高菜を入れ水分を飛ばす。(少し出汁が残っていても大丈夫です)
- 3 2にゴマ油を入れ香りを出す。  
ポイント:よく炒めて高菜の旨みをタケノコが吸うような感じで炒めること。
- 4 3に残り半分のしょうゆ麹を鍋肌に入れ炒める。
- 5 4にわかめを入れざっと絡めて完成。



春の味覚を翹でいただく  
ご飯にもお酒にも合います!



こちらから作り方の動画をご覧いただけます。

盛り付けるときは、タケノコを上手に穂先の部分を出して、互い違いになるように飾ってみてください。

お好みで一味などを振って食べても美味しいです。



地域のcafeとして、  
翹の伝道師として。

荒巻 良美 先生

「翹の専門店レッドクローバー」店主  
上級翹士  
薬膳翹士  
こち料理教室「発酵食」講師

## 若竹の高菜炒めで アレンジレシピ



## ごま香る高菜のパスタ

### 材料(1人分)

- 出汁…………… 100cc
- 醤油… 適量  
(高菜の塩分で調整)
- パスタ…………… 1束
- ごま油…………… 適量

### 作り方

- 1 出来上がりの若竹の高菜炒め(※1)を出汁で軽く煮る。
- 2 パスタをメーカーの表記通りの時間で湯がく。
- 3 2を1に絡め、最後に味の調整で醤油とごま油を加える。

(※1)上段掲載「若竹の高菜炒め」をご覧ください。

寿司あげや、きのこ類、鶏や豚肉を加えてボリュームを出すと更に美味しくなります。