



のびたタケノコを おいしく食べよう

レシピBOOK



のびたタケノコをおいしく食べようレシピ BOOK

制作

村上市地域おこし協力隊

木村 綾子

協力 猿沢竹林環境整備組合

発行

村上市朝日支所地域振興課



伸びたタケノコって おいしく食べられるんです!

みなさん、春の旬の食べもの『タケノコ』はお好きですか？
村上市朝日地区の猿沢集落には竹林がたくさんあり、毎年おいしいタケノコがとれます。しかし取り損ねてしまうとタケノコはぐんぐん伸びて、放っておくと竹になってしまいます。

1～2mくらいに伸びてしまったタケノコは幼竹と呼ばれ、本格的な竹になってしまう前に、蹴とばして倒されるやっかいな存在でした。しかし、そんな幼竹はきちんと選別して加工すれば、おいしく食べられるということがわかりました。

このレシピ Book では伸びたタケノコでつくる塩漬けメンマの作り方と、そのメンマを使ったお料理のレシピを紹介いたします。

【美味しく食べて竹林整備】を合言葉に、
この冊子が竹林整備の一助になれば幸いです。

村上市地域おこし協力隊
木村 綾子



目次

- 最初に塩漬けメンマのつくり方を ... 4p
- レシピ 1 穂先メンマといり卵のまぜごはん ... 6p
- レシピ 2 メンマとワンタンのスープ ... 8p
- レシピ 3 サイコロメンマと肉味噌のピザ ... 10p
- レシピ 4 竹の子しゅうまい ... 12p
- レシピ 5 メンマとシーフードのカレードリア ... 14p
- レシピ 6 タケノコのはんぺんバーグ ... 16p
- レシピ 7 穂先メンマとネギのサラダ ... 18p
- レシピ 8 若竹生姜のかき揚げ ... 20p
- レシピ 9 穂先メンマとクリームチーズのベーコン巻 ... 22p
- レシピ 10 コリコリメンマのピリ辛まぜそば ... 24p
- レシピ 11 穂先メンマとジャガイモの
バター海苔しょうゆサラダ ... 26p
- レシピ 12 ゴロゴロタケノコの酸辣湯 ... 28p
- メンマプロジェクトの紹介 ... 30p

最初に塩漬けメンマのつくり方を...

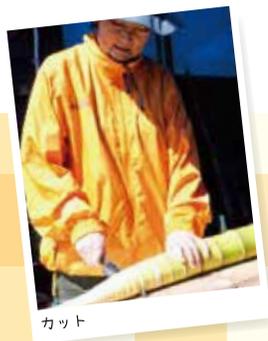
- ① 1～2mくらいに伸びた幼竹を、地面から20cm上くらいで切る。
やわらかいのでノコギリで簡単に切ることができる。
- ② 包丁でタテに切り込みをいれて皮をむく。
- ③ 穂先(上) 中央部(真ん中) 元部(下)に切り分ける。
穂先: タテ半分に切る。柔らかく折れやすいので注意が必要。
中央部: タテ半分、大きい場合は3つに切る。内側の節の部分を大きめのスプーンや包丁でくり抜いて取り除く。
内側の節が硬くて取りづらい時は節ごと取り除く。
元部: タテ半分、大きい場合は3～4つに切る。節の全体を取り除く。節のすぐ下は硬いので包丁がスツとはいるところで切る。力を入れないと切れない部分は、ゆでて漬けても硬いままなので、取り除く。
- ④ 切り分けた幼竹の重さを計り、幼竹の重さの30%の塩を計っておく。
- ⑤ 鍋に水をいれて沸かし、沸騰したら幼竹を入れてゆでる。
穂先は約30分 / 中央部と元部は約60分
(米ぬかなどは入れず水だけでゆでる)
- ⑥ 漬け物用の樽に漬け物用のビニール袋をセットする。
(熱いうちに漬け込むので、薄いゴミ袋は代用できない)



皮むき



幼竹



カット

POINT!

幼竹を切る

皮をむいて硬いところを取る
ゆでて30%の塩で漬ける

- ⑦ やわらかくゆであがったらザルに上げて水気を切り、冷めないうちに(40℃以下にならないよう)手早く塩漬けする。塩 タケノコ 塩 タケノコ 塩と繰り返し入れ、全て入れ終わったらなるべく空気を抜いて、密封する。
- ⑧ 中蓋、重石(タケノコ重量と同量以上)を置き、蓋をする。
- ⑨ 1日で水があがり、全体が塩水に浸かると安定する。
ビニール外にあふれてしまった塩水は捨てる。
(水分が減りすぎたら、30%濃度の塩水を足し全体が塩水に浸かるようにする)
- ⑩ 1か月後、塩漬けメンマの完成(保存期間は2年ほど)

料理に使う前に必ず塩抜きをしてください

塩漬けメンマはそのままでは食べられません!

流水に一晩さらして塩を抜きます。

お急ぎの時は沸騰したお湯で2～3回ゆでこぼしてください。

※塩が抜けるまでの時間や回数は、状況により差がありますので味見をしながら適宜お願いします。

塩が抜けたら、いざ調理!

スーパーに売っている水煮のタケノコと同じようにいろんな料理に使えます。



選別



幼竹ゆであがり



樽に漬け込み

レシピ 1 穂先メンマといり卵のまぜごはん

材料 (2人分)

- ・ 塩漬けメンマ穂先……100g にんじん……20g
- ・ たまご……2コ ネギ……20g(7cm程度)
- ・ えだまめ(ゆでたもの)……20g(殻をとって)
- ・ 温かいごはん……丼2杯分(約400g)
- ・ めんつゆ……小さじ2 ・ 水……150g
- ◎さとう……大さじ半分
- ◎塩……少々
- ☆ごま油……大さじ半分
- ☆塩……少々
- ☆こしょう……少々



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きして1cm幅くらいに切る
- ②にんじんを千切りにする
- ③鍋に①と②、めんつゆ、水を入れて水気がなくなるまで煮る
- ④たまごに◎の調味料を加えて混ぜる
- ⑤フッ素加工のフライパンを中火で熱し、④を流し入れ菜ばしで混ぜながら焼き、いり卵をつくる
- ⑥ネギを半月うす切りにする
- ⑦温かいごはんに③、⑤、⑥、えだまめ、☆の調味料を入れて全体に混ぜ合わせて出来上がり



穂先メンマとたまごの相性がとても良いです。具材を混ぜ込む時はサクッと！

このレシピを
考えてくださったのは
中山 信子さん



レシピ
2

メンマとワンタンのスープ

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ中央部……40g
- ・にんじん……15g
- ・もやし……30g
- ・ネギ……25g (6cm程度 青い所も少し入れる)
- ・豚肉こま切れ……40g
- ・ワンタンの皮……3枚
- ・水……300ml
- ☆コンソメ顆粒……小さじ1
- ☆中華だし顆粒……小さじ1
- ☆しょうゆ……小さじ2
- ☆塩……少々
- ☆こしょう……少々



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きして3cm程度の短冊切りにする
- ②にんじんを千切りにする
- ③ネギを小口切りにする
- ④もやしは洗って水気をきっておく
- ⑤豚肉を小さめのひと口大に切る
- ⑥鍋に水、①、②を入れて中火で熱する
- ⑦煮立ったら豚肉ともやしを入れ、☆の調味料を入れて味をととのえる
- ⑧ワンタンの皮を3等分の短冊に切り、1枚ずつハラハラと⑦の鍋に入れて少し煮る
- ⑨⑧を器に盛りつけて③のネギをちらす



このレシピを
考えてくださったのは

中山 信子さん

シャキシャキのメンマと
つるつるのワンタンで
食べ応えのあるスープです。
コンソメと中華だしの
W使いがポイント！



レシピ
3

サイコロメンマと肉味噌のピザ

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ元部…125g ・牛豚ひき肉…200g ・たまねぎ…1コ
- ◎すりおろししょうがチューブ……4～5cm
- ◎すりおろしにんにくチューブ……2～3cm
- ☆甜麺醬 (テンメンジャン)……大さじ1 ☆さとう……大さじ1
- ☆しょうゆ……小さじ1 ☆鶏がらスープの素……小さじ1
- ☆豆板醬 (トウバンジャン)……小さじ半分
- ☆塩……少々 ☆水……30ml
- ・サラダ油……小さじ1 ・ピザ生地 19cm 程度……2枚
- ・ミックスチーズ……160g ・アスパラ……細めのもの5本(約60g)
- ・トマト……小さめのもの2コ ・トマトケチャップ……大さじ1

作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きし小さめの角切りにする
- ②たまねぎを粗みじん切りにする
- ③アスパラをひと口大の斜め切りにし、お湯(分量外)でゆでてザルにあげておく
- ④トマトを薄い輪切りにスライスする
- ⑤ボウルに☆の調味料を入れて混ぜ合わせておく
- ⑥フライパンを中火で熱しサラダ油を入れ、ひき肉と◎を炒める
- ⑦肉の色が変わってきたら①と②を入れてさらに炒める
- ⑧全体に火が通ったら⑤の調味料を加えて水気がなくなるまで炒める
- ⑨オーブンを250℃で余熱する
- ⑩ピザ生地にトマトケチャップをまんべんなくぬり、⑧の具材をのせる
- ⑪トッピングの③と④を彩り良くのせ、上からチーズを全体にかける
- ⑫250℃のオーブンで約12分焼き、チーズがこんがり焼けたら出来上がり(オーブンによって差があるので状況を見ながら時間調整してください)



このレシピを
考えてくださったのは
中学3年生

相馬 拓己くん

メンマの食感をいかして
サイコロのように切ります。
2種類の『醬』(ジャン)を
使うことで肉味噌のおいしさ
の決めてになります！
家族にも大好評の
レシピです！



レシピ
4

竹の子しゅうまい

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ中央部……100g
- ・牛豚ひき肉……200g
- ・たまねぎ……中サイズ半分
- ・大葉……6枚
- ☆すりおろししょうがチューブ……2～3cm
- ☆すりおろしにんにくチューブ……1～2cm
- ☆しょうゆ……小さじ2
- ☆鶏がらスープの素……小さじ2
- ☆さとう……小さじ1と半分
- ☆ごま油……小さじ1
- ☆塩……2つまみ程度
- ・しゅうまいの皮……約12枚
- ・ホールコーン……約20g



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きし粗みじん切りにする
- ②たまねぎをみじん切りにする
- ③大葉もみじん切りにする
- ④ボウルにひき肉を入れ、① ② ③ を入れて混ぜる
- ⑤全体に混ぜたら☆の調味料を入れてさらに混ぜる
- ⑥⑤のたねをしゅうまいの皮で包む。親指と人差し指で輪を作り、皮をおき、中央に具をのせ包み込むように握り、円柱状に包む
- ⑦1つのしゅうまいに対してホールコーン4～5粒をトッピングする
- ⑧蒸し器の底にクッキングシートを敷き、しゅうまい同士がくっつかないように並べ、蒸気の上だった蒸し器に入れ強火で7～8分蒸す



いつものしゅうまいに
竹の子供（メンマ）を
入れました！
肉だねにしっかり味付けを
しているのでタレ無しで
おいしいです。

このレシピを
考えてくださったのは
中学3年生
相馬 拓己くん



レシピ
5

メンマとシーフードのカレードリア

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ中央部……100g
- ・牛豚ひき肉……100g
- ・たまねぎ……中サイズ半分
- ◎すりおろししょうがチューブ……2～3cm
- ・温かいごはん……360g(茶わん2膳強)
- ☆フレークタイプのカレールウ……15g
- ☆さとう……大さじ半分
- ☆しょうゆ……小さじ1
- ☆塩……3つまみ程度
- ・サラダ油……大さじ半分
- ・ポイルおきエビ生食用……10尾
- ・蒸しベビーほたて生食用……8個
- ・ミックスチーズ……80g

作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きし小さめの角切りにする
- ②たまねぎをみじん切りにする
- ③フライパンを中火で熱しサラダ油を入れ、ひき肉、◎を入れて炒める
- ④肉の色が変わったら、①と②を入れてさらに炒め、温かいごはんを入れる
- ⑤ごはんが少しほぐれたら☆の調味料を入れ、全体が混ざるように炒める
- ⑥オーブンを180℃に余熱する
- ⑦耐熱用グラタン皿に⑤を入れ、上にエビとほたてをトッピングし、チーズを全体にかける
- ⑧180℃のオーブンで約7分焼く。チーズがこんがり焼けたら出来上がり(オーブンによって差があるので状況を見ながら時間調整して下さい)



このレシピを
考えてくださったのは
中学3年生

相馬 拓己くん

山と海の美味しいものが
盛りだくさんのドリアです。
僕がよく使うフレークタイプの
カレールウは、色々な料理に
手軽に使えるので
オススメです！



レシピ
6

タケノコのはんぺんバーグ

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ中央部分……130g
- ・はんぺん……1枚(約110g)
- ・大葉……5枚 ・カニカマ……4本
- ・片栗粉……小さじ1
- ・ごま油……大さじ1
- ☆さとう……大さじ1
- ☆しょうゆ……大さじ1
- ☆酒……大さじ1
- ・白ゴマ……お好みで



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きして粗みじん切りにする
- ②はんぺんをフードプロセッサなどでペースト状にする
- ③②に①のメンマと、細切りにした大葉、適当に切ったカニカマ、片栗粉を入れて混ぜ合わせる
- ④③を4等分にし平べったく成形する
- ⑤フライパンにごま油を入れて熱し、④を並べ入れ、中火で両面がきつね色になるまで焼く
- ⑥☆の調味料をあらかじめ混ぜ合わせておき、フライパンに入れ中火から強火にしてはんぺんバーグに絡める
- ⑦盛り付けして、お好みで白ゴマをちらす



メンマのコリコリと
はんぺんのフワフワ…
食感の違いが楽しいです。
裏返す時以外はなるべく触らずに
おいしそうな焼き色がつくまで
見守ってくださいね!

このレシピを
考えてくださったのは
相馬 智里さん



レシピ
7

穂先メンマとネギのサラダ

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ穂先……250g
- ・ネギ……1本(約100g)
- ☆ごま油……大さじ1
- ☆鶏がらスープの素……小さじ1と半分
- ☆すりおろしにんにくチューブ……少々
- ☆七味唐辛子……お好みで
- ☆ラー油……お好みで



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きする(完全には抜かない)
- ②①のメンマを細切りにする
- ③ネギ1本分を白髪ネギにする
- ④②と③を合わせ、☆の調味料を加えて全体に和える



メンマの塩抜き加減がポイント！
塩味が少し残るようにすることで
味付けの手間が省けます。
味が薄い場合は塩で調整してください。
シャキシャキの食感と
まちがない味で…
箸が止まりません！

このレシピを
考えてくださったのは
相馬 智里さん



レシピ
8

若竹生姜のかき揚げ

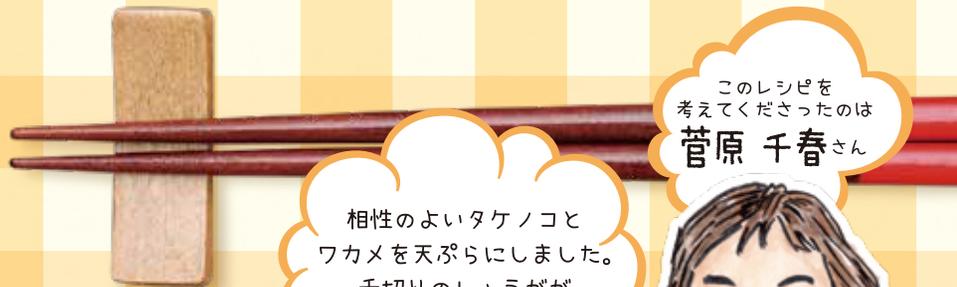
材料 (2人分)

- ・ 塩漬けメンマ中央部と元部合わせて……100g
- ・ しょうが 又は 新しょうが……50g
- ・ しらす……50g
- ・ にんじん……40g
- ・ 塩蔵ワカメ (戻した状態で)……25g
- ・ 小麦粉……大さじ4
- ・ 冷水……大さじ3
- ・ 塩……ひとつまみ
- ・ 揚げ油……適量



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きして5mm幅の細切りにする
- ②にんじんもメンマと同じくらいの幅に細切りにする
- ③しょうがは皮をむいて千切りにする
(新しょうがの場合は良く洗って皮をむかずに千切り)
- ④戻したワカメを細かく切る
- ⑤①～④としらす、塩をボウルに入れて合わせる
- ⑥⑤に小麦粉を入れ全体に混ぜ合わせる
- ⑦⑥に冷水を加えサックリと混ぜる
- ⑧鍋に揚げ油を入れ170～180度に熱し、4等分にした⑦をお玉などでひと塊にして油に落とし、30秒ほどさわらずにそのまま火を通してから上下を入れ替え、さらに1分半ほど揚げるのが目安
- ⑨揚がったら油をきり、お好みの天つゆや塩でいただく



このレシピを
考えてくださったのは
菅原 千春さん

相性のよいタケノコと
ワカメを天ぷらにしました。
千切りのしょうがが
良い仕事をします！

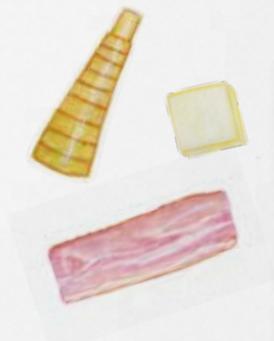


レシピ
9

穂先メンマとクリームチーズの ベーコン巻

材料 (2人分)

- 塩漬けメンマ穂先……50g
- クリームチーズ……50g
- 薄切りハーフベーコン……6枚
- サラダ油……小さじ1
- ブラックペッパー……適量



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きする
- ②①のメンマを斜めそぎ切りにする(6枚)
- ③クリームチーズを6等分に切る
- ④②に③のをせ1つずつベーコンで巻く
- ⑤フライパンを中火で熱しサラダ油をいれ、巻き終わりを下にして④を焼く
- ⑥ベーコンに焼き色がつくくらい両面を焼き、最後にブラックペッパーをパラパラと振る



このレシピを
考えてくださったのは
菅原 千春さん

味付け不要！手間いらず！
巻いて焼くだけなのに
とってもおいしいです。
穂先メンマの形をいかした
斜めそぎ切りが
ポイント！



レシピ
10

コリコリメンマのピリ辛まぜそば

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ元部…70g ・きゅうり…40g
 - ・ネギ…10cmほど ・豚ひき肉…120g
 - ・中華麺…2玉
- ◎すりおろしにんにくチューブ…小さじ 1/3
◎すりおろししょうがチューブ…小さじ 1/3
☆水…100ml ☆甜麺醬(テンメンジャン)…大さじ 2
☆酒…大さじ 1 ☆さとう…大さじ 1
☆しょうゆ…小さじ 1 ☆鶏がらスープの素…小さじ 1
☆片栗粉…小さじ 1 ☆豆板醬(トウバンジャン)…小さじ半分
・ごま油…小さじ 1 ・糸唐辛子(あれば)…適量

作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きして小さめの角切りにする
- ②きゅうりを千切りにする
- ③ネギは粗みじん切りにする
- ④ボウルに☆の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤フライパンを中火で熱しごま油を入れ、◎と豚ひき肉を炒め、豚ひき肉の色が変わったら①と③を加える
- ⑥ネギがしんなりしたら、④を加えて中火で加熱し、とろみがついたら火からおろす
- ⑦鍋にお湯を沸かし、中華麺をパッケージの表記通りに茹で、冷水で洗いよく水気をきる
- ⑧お皿に麺を盛り付け、⑥と②のきゅうりをのせ、お好みで糸唐辛子を飾る



このレシピを
考えてくださったのは
料理研究家の
木村 正晃さん

麺は温かいままでも
おいしくいただけます。
食べるときには具材と麺が
絡むように
よく混ぜてください



レシピ 11 穂先メンマとジャガイモの
バター海苔しょうゆサラダ

材料 (2人分)

- ジャガイモ……2個 (約300g)
- 塩漬けメンマ穂先……120g
- バター……10g
- 大葉……2枚
- ☆海苔 (3切) ……1枚
- ☆しょうゆ……大さじ 2/3
- ☆水……20ml



作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きしひと口大に切る
- ②ジャガイモは皮をむき、4~6つに切って10分ほど水にさらす
- ③ボウルに☆の海苔をちぎって入れ、☆を加えて混ぜ合わせておく
- ④鍋にジャガイモと①のメンマ、水(分量外)を入れて煮る
- ⑤ジャガイモが柔らかくなったら、メンマを取り出し、ザルで水を切る
- ⑥鍋にジャガイモだけを戻し、バターとみじん切りにした大葉を加えて混ぜ合わせる
- ⑦③のボウルに⑤のメンマを入れて和える
- ⑧器に⑥を盛り付け、上に⑦のをせる



このレシピを
考えてくださったのは
料理研究家の
木村 正晃さん

海苔の風味が穂先メンマを
より美味しくしています。
定番料理のじゃがバターに
ひとひねりを加えた
温かいサラダです



レシピ
12

ゴロゴロタケノコの酸辣湯

材料 (2人分)

- ・塩漬けメンマ元部…100g ・豚ひき肉…50g
- ・乾燥細切りキクラゲ…乾燥状態で 2g ・ネギ…8cm程度
- ・鶏がらスープの素…3g
- ☆しょうゆ…大さじ 1 ☆さとう…小さじ 1
- ☆豆板醤 (トウバンジャン)…小さじ半分
- ・水…500ml ・たまご (溶いたもの)…1個の半分
- ・片栗粉…大さじ 1 ・酢…大さじ半分
- ・黒酢 (あれば中国の鎮江香酢)…大さじ半分
- ・こしょう…少々 ・ごま油…小さじ 1
- ・ラー油…お好みで

作り方

- ①塩漬けメンマを塩抜きし小さめの角切りにする
- ②乾燥キクラゲを水につけて戻す
- ③ネギをみじん切りにする
- ④フライパンを中火に熱しごま油を入れ、豚ひき肉をほぐしながら炒める
- ⑤鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかける
- ⑥⑤のスープに①、水気を切った②、③、④を入れて煮る
- ⑦⑥が沸いてきたら☆の調味料を入れる
- ⑧片栗粉を水 (分量外) で溶かし、⑦に加えてとろみをつける
- ⑨溶き卵を静かに流し入れ、ゆっくりと混ぜる
- ⑩火を止めて酢、黒酢、こしょうを加えて味をととのえる
- ⑪お好みでラー油をかける



このレシピを
考えたのは
村上市地域おこし協力隊
木村 綾子

あさひまつりで販売する
100人分の料理を作るにあたり、
とにかく手間がかからず、
簡単にできるおいしいスープ
を考えました。
主役はもちろん地元猿沢の
『のびたタケノコ』





純国産メンマプロジェクト

おいしく食べて竹林整備

純国産メンマプロジェクトは、純国産メンマなどへの利活用によって増加する**放置竹林の資源化を図る**ことで、竹林整備及び森林の公益的機能の発揮に寄与することを目的とする国内唯一の全国組織です。



純国産メンマ

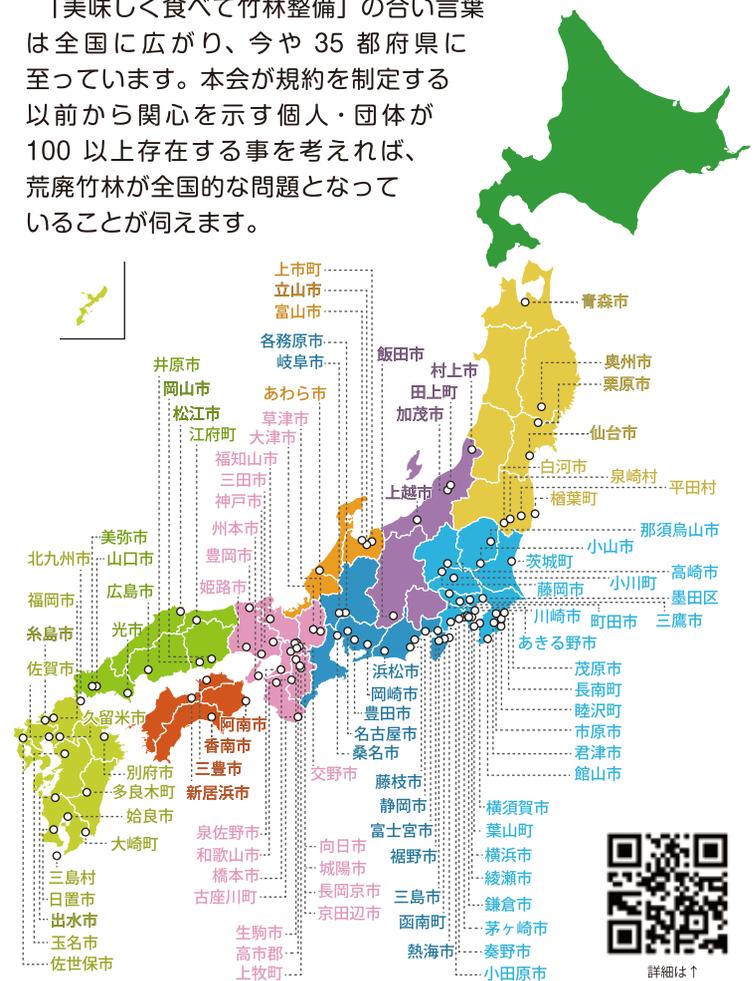
国内消費の**99%が輸入とされる**メンマ。しなちくとも呼ばれるメンマは、ラーメンの具に、お酒のあてに、日本人に親しまれています。従来、海外の品種『麻竹』でなければ作ることはできないと考えられていたメンマ。

福岡県糸島市で端を発した研究の結果、日本に古くからある『孟宗竹』や『真竹』であっても適切な処理を施すことで、メンマにできることがわかりました。適切に処理された純国産メンマは、輸入のそれとは異なる、**独特の歯ごたえ**となり、クセのない特長を生かし、メンマに留まらない食材としての可能性が感じられます。



全国に広がる純国産メンマプロジェクト

「美味しく食べて竹林整備」の合い言葉は全国に広がり、今や 35 都府県に至っています。本会が規約を制定する以前から関心を示す個人・団体が 100 以上存在する事を考えれば、**荒廃竹林が全国的な問題**となっていることが伺えます。



詳細は↑