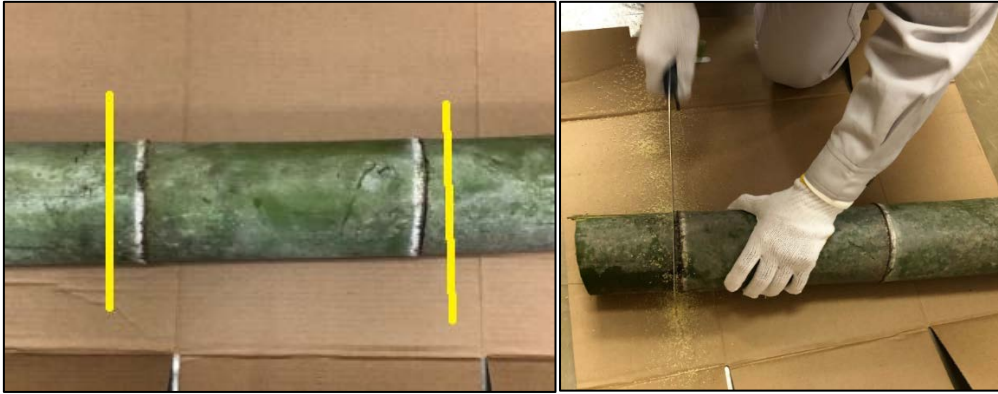


竹蒸し料理作成資料

1.竹の節の外側を竹加工用ののこぎりで切り、1節の竹を切り取ります。



2.節の内側 3cm にのこぎりで切れ目を入れます。上部から高さ 1/3 程度の切れ目をいれます。



3.竹を切り開くために横に切れ込みを入れ切り取り、蓋を作ります。2 で入れた切れ目の端をつなぐ様に横に切れ込みを入れます。準備しているのみを節に沿って金槌で打ち込むと簡単に切れ目を入れることができます。



4.竹蒸し器の出来上がり！蓋は蒸し料理の際に使うのでとっておきます。



5.食材を入れて蒸します。また、炊込みご飯以外はアルミホイルを竹の上に敷き、食材を入れます。



6.推奨調理時間

- ・炊き込みご飯 75 分間火にかけ、15 分間蒸らしてから蓋を開ける
- ・キャベツと豚肉蒸し 45 分間火にかけ、15 分間蒸らしてから蓋を開ける
- ・鯛の竹蒸し 45 分間火にかけ、15 分間蒸らしてから蓋を開ける

7.できあがり！（最適な調理時間は研究中。おいしく食べられるレベルには達しています。
6/18)

