



農産物直売所
ソムリエ
旬菜便

No.15

今回ご紹介する 野菜はタケノコです！

タケノコの栄養価は？

食物繊維が豊富です。腸の中から綺麗にして便秘症状の改善が期待できます。その上、コレステロールの吸収を防ぐとされるため動脈硬化の予防や塩分の排出を促すカリウムも多く含まれているので高血圧の予防にも効果があるとされています。また、切った時に節の間に見られる白い粉のようなものは「チロシン」と言われ、脳を活性化させる作用があると言われていますので、是非、食べてくださいね。

アミノ酸の持つ
うま味が美味しい！

竹の地下茎から出てくる若芽がタケノコですが、「朝掘つたらその日のうちに食べろ」と言われるぐらい、鮮度が大切です。掘りたてのものは生で食べられますが、そうでないものはあく抜きしてから調理してください。

えぐみの素となるシユウ酸などは、時間が経つごとに増加します。一晩で倍増するとも言われているので、買ってからすぐに処理しましょう。

タケノコの種類は！

孟宗竹（モウソウチク）

一般的に流通しているタケノコの多くが「孟宗竹」です。大型で香りが良く肉質が柔らかいのが特徴です。各地で栽培されていますが、主な生産地は九州や関西地方です。旬は3月～5月

淡竹（ハチク）

5月～6月頃が旬で、皮の色が少し赤紫がかっていて、細長いのが特徴です。アクが少ないので、孟宗竹のようなアク抜きは必要ありません。皮を剥いて水から下茹すればOKです。

真竹（マタケ）

孟宗竹や淡竹より時期がやや遅れ5月～7月頃が旬です。細長くて皮に黒い斑点があり、アクは少なめです。肉質も柔らかく、淡竹同様に水から茹でて調理するといいますよ。

タケノコのあく抜き
方法は？

①火の通りを良くするため、タケノコの先端3cmほどの部分を斜めにカットして、さらに縦に切り込みを入れます。

②お湯をたっぷり沸騰させ、タケノコ、米ぬか（なければ米のとぎ汁でもOK）、赤唐辛子2～3本を入れ1時間ほど弱火でゆります。
※米ぬかの量はタケノコ1kgに対してもOKです。

