



## 春の食材 たけのこ



たけのこは3～5月に旬を迎える、春を代表する食材です。和食に欠かせない食材であり、古事記にも記されているほど古くから食べられていたという記録があります。現在流通しているたけのこは主に「孟宗竹(モウソウチク)」と呼ばれる中国原産のもので、皮に茶色の毛が生えていて大型で肉厚なのが特徴です。また、身は白くて柔らかく、えぐみは少なく、甘みを含んだ独特のうま味と歯ごたえがあるのが特徴です。

### たけのこに多く含まれる栄養素

#### ○カリウム

ナトリウムを排出するはたらきがあるため、高血圧の予防になります。

#### ○亜鉛

舌には味を感じる「味蕾(みらい)」という組織があります。

亜鉛は味蕾の形成に必要な栄養素です。

不足すると味覚障害を起こす可能性があります。

#### ○食物繊維

たけのこには主に、水に溶けにくい不溶性の食物繊維が多く含まれています。

不溶性食物繊維は大腸の運動を活発にし、お通じを良くするはたらきがあります。

#### ○グルタミン酸、チロシン

どちらもたんぱく質の元となるアミノ酸の一種です。

神経の伝達に関わる物質であり、筋肉や脳のはたらきに必要な栄養素です。

グルタミン酸はうま味成分の一種でもあります。

チロシンは、たけのこをゆでると白い結晶となって残るためカビのように見えますが、食べても問題ありません。

## おいしいたけのこの見分け方

○穂先は黄色っぽいものを選び、緑色のものは避けましょう。  
黄色の穂先は土から出ていない証拠です。穂先は土から頭を出すと光合成し、緑に色を変えてえぐ味も増します。

○根元の切り口はできるだけ白くみずみずしいものを選びましょう。  
収穫してから時間が経つと水分が抜け、切り口の色もあくにより茶色く変色します。

○皮はなるべく薄茶色のものを選びましょう。  
皮の色が黒に近かったり、緑色がかっていたりするものは日光に当たっているため、あくも強くなります。

## たけのこご飯

### 材料(約4人分)

- ・米 2合
- ・ゆでたけのこ 小1本(100g)
- ・水 2カップ 弱(約390ml)

### 【調味料】

- ・顆粒だしの素(和風) 小さじ2/3
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ2/3
- ・塩 小さじ1/2

### 作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、4～5分間おいて水気を切る。  
炊飯器に米を入れ、水1カップと【調味料】を加える。  
さらに水を2合の目盛りのところまで加え、約30分間おく。  
(水と調味料を加えた後、しっかりと浸水させることで味がよく染み込んだごはんになります！)
- ② たけのこは穂先と根元に切り分ける。  
穂先は縦半分に切って、さらに縦に3～4mm幅に切る。  
根元は十字に切り、3～4mm幅のいちよう切りにする。
- ③ ①にたけのこを広げてのせて炊飯器で炊く。  
炊き上がったら、そのまま5～10分間蒸らす。

