

薬膳たより・春号

食育はママいくから

タケノコのすすめ



黒川 眞妃子先生

楽食 Story

春になると温かな地面からムクツと顔を見せるタケノコは日本料理にかかせない旬を味わう食材の1つです。

タケノコの食用の歴史は古く、日本最古の歴史書『古事記』や『日本書紀』の中にも食用や薬用として登場しています。

タケノコの成長のスピードは速く、地表に顔を出してから旬（10日間）を過ぎると竹になってしまうことから竹と旬で「筍」の漢字は出来ています。

・・頭のよくなる白い粉・・

タケノコはたんぱく質や食物繊維を含む他、ビタミン類やミネラルなども含んでいますが、注目する栄養素はタケノコを半分に切ると中心にある**白い粉の「チロシン」**です。

「チロシン」は**皮膚や髪の色素になるメラニンの原料**になったり、**ドーパミン**という神経伝達物質を合成する際に必要な成分で、**幸せを感じたり、やる気や集中力を上げるなど脳を活性化させる働き**があり、子供達にも嬉しい成分です。茹でた後に白い粉が残っていても洗い落とさずそのまま食べてくださいね。

・・タケノコは穂先とポツポツで見分ける！・・

タケノコは土の上に顔を出して日光にあたると、出た穂先は光合成をおこない竹に必要な食物繊維を作りはじめます。日光にあたったタケノコの穂先は緑色に変わり、同時にアク（えぐみ）も強くなっています。タケノコを選ぶときは「穂先が黄色で閉じているもの」を選びましょう。さらにもう一つ重要な点は根元の「ポツポツ」です。このポツポツが少なく、色の薄いものがお勧めです。

タケノコは部位によって味や食感が違います。

「穂先」はややアクが強いが軟らかく、縦にスライスして天ぷらが吸い物の具がお勧めです。

「中央部」は適度に軟らかく食感が良いので煮物や素揚げが良いでしょう。

「根元」は味は良いが繊維が密で硬いので、細切り、さいの目切りで炒めものや炊き込みご飯にむいています。皮つきタケノコの出回る時期はごくわずかです。子供達と一緒に旬を楽しんで下さいね。

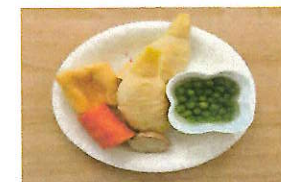
次回、夏号は令和6年7月発行予定です。お楽しみに！

「タケノコの炊き込みご飯」

4月19日給食より



材料



材料

米・2合 出汁・300cc 水・適量 茹でタケノコ・150g 人参・60g
 エンドウ豆（正味）・50g 油揚げ・1/2枚 生姜・10g
 A（醤油、酒、みりん・各大さじ1.1/2 砂糖・小さじ1 塩・小さじ1/3）

作り方

- 1、タケノコは食べやすい大きさに切る。
 人参は5mm角に切る。
 生姜、油揚げはみじん切りにする。
 えんどう豆は軟らかく茹でておく。
- 2、鍋に出汁、Aを入れて火にかけ、沸騰したら、えんどう豆以外の具を入れて10分ほど煮て火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。
- 3、炊飯器に洗った米、②の汁を2合のメモリまで入れ、その上から②の具を加えて普通に炊く。
 （メモリまでの水分が足らなければ水を足す）
- 4、③が炊き上がったたらえんどう豆を加えて混ぜる。

