



たけのこ 筍

たけのこは春から初夏の香りを楽しむ食材のひとつ。「筍」の文字は成長が早く、芽が出てから一旬(10日間)で竹になるからだとか。「掘りたてを食べるのがいちばん！」と言われるのは、収穫直後からうまみ成分のグルタミン酸やアデニール酸などが減り、えぐみ成分が増えるからです。

孟宗竹(もうそうちく)

- ・皮にビロードのような毛が生えている。味の良さでは京都産のものに定評がある。中国の江南地方が原産地。
- ・たけのこの中で、いちばん大型で太く肉質が厚く味が良い。えぐみも少なく、独特な歯ごたえがあるが、柔らかくて香りが良い。

根曲がりたけ

- ・6月ごろ、東北地方で多くとれる。小型の細竹で、根がまがっているところからこの名があり、篠竹(すずたけ)、すずことも呼ばれる。
- ・肉質は白く、独特の香味がある。貯蔵用として乾燥したものや水煮の缶詰、瓶詰などにして一年中利用されている。

淡竹(はちく)

- ・5月～6月が旬。孟宗竹の後に収穫され、くれたけ、からたけともいわれる。形は細長く、赤みを帯びた褐色の皮が特徴。一般に、地上30cmほど伸びたところで収穫する。
- ・苦みが少なく、甘みも薄く、あく抜きが必要がないものもあり、淡白なところから淡竹(あわたけ)とも呼ばれる。

<栄養>

ビタミンBやCを含むが少なく、栄養価は低い。ただしアミノ酸の一種である**チロシン**、**食物繊維**と**カリウム**が多い。**チロシン**は(たけのこの中心部にある白い粉のようなもの)幸せを感じたり集中力を上げるなど、脳を活性化させる働きがある。**食物繊維**は便秘解消や余分なコレステロールの排泄に役立ち、**カリウム**は血圧を正常に保つ働きがある。

料理研究家 土井善晴先生の「新たけのこの炊いたん」の紹介

- ① 下処理をした新たけのこを食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 鍋にたけのこ(280g)、だし汁(1カップ)、みりん(大さじ2)、塩(小さじ1/2)を入れて火にかけます。落とし蓋をして15～20分ほど強火で煮ます。
- ③ 別のお鍋に、削りカツオ(4g)を入れ、中火にかけてカツオを手で混ぜながら炒ります。※かつおの水分が厚くなっていくくらいまで炒り、紙の上にとります
- ④ 器に筍を盛りつけ、木の芽(適量)をのせ、カツオを添えれば出来上がり。(食べる時にかけて食べます)

