



4月



たけのこは春の味覚を代表する食材です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれることから「筍」の字があてられました。竹は意外にもイネ科にあたり、温暖な地域に多く生えていて、種類は70種類ほどあります。そのうち食用にされているものは孟宗竹をはじめ、ほんの数種類です。

■ 筍(たけのこ)の種類

● 孟宗竹(もうそうちく)

中国江南地方の原産で、味が最もよく、たけのこの代表格です。九州・四国から東北南部まで採れ、3月から4月に旬を迎えます。大型で肉厚、身は白く柔らかで、えぐみも少なく、甘みを含んだ独特のうまみと歯ごたえがあります。吸い物や、煮物、揚げ物などに利用されます。



● 淡竹(はちく)

5月頃、九州や関西地方から出回ってきます。耐寒性もあり、北は北海道南部まで栽培されています。原産は中国です。肉質が薄く、味はえぐみが少ない淡白な味です。



● 真竹(まだけ)

関西、特に京都に多い品種です。中国原産とされますが、日本に野生のものが自生していたともいわれています。肉質はやや硬めで、アクが強くて、苦みもありませんが、味は良いです。



● 根曲り竹(ねまがりたけ)

東北、北海道など北日本が主な産地です。小型で細く、太さは1~2cm、長さは5~15cm程度で、山菜として出されることが多いようです。身は白くてアクが少なく、独特の風味と歯ごたえが味わえます。



■ 筍(たけのこ)の下ゆでの手順

- ① 皮付きのまま穂先の部分をななめに切り落とし、さらに切り口から皮の部分を縦半分に1本の切れ目を入れます。
- ② たっぷりの水に米ぬか2カップと鷹の爪2~3本を入れて強火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして、弱火で1時間以上ゆでます。(たけのこのえぐみ成分は米ぬかに含まれるカルシウムと結合して中和されます。「若竹煮」もこの効果を生かした料理です。)
- ③ 根元に竹串がスッと通るようになったら、火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷めます。(ゆでた後すぐ水にあげると、たけのこにヒビが入ったり、身が縮んでしまうことがあります。また、ゆっくり冷ますことでえぐみを解消します。)
- ④ 冷めたらよく水洗いし、切り目から皮を開くようにしてむきます。



■ 筍(たけのこ)の栄養・効能

● 疲労回復に

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きがあります。

● 降圧効果

ナトリウム(塩分)を排泄する役割があるカリウムを含んでいます。

● 食物繊維のかたまり

食べても分かるように、食物繊維を多く含んでいるため、コレステロールの吸収を抑え、体外に排出する効果や大腸がんの予防、便秘の予防・改善など、さまざまな効果が期待できます。

● 食べ過ぎに注意

アクが強いため食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあります。これはコリンやノイリンという物質が原因です。



■ カレーばんぼうサラダの作り方

下ゆでしたたけのこ(水煮たけのこ)は5mm厚の一口大に切り、さっとゆでて水気を切り軽く塩・こしょうをして冷めます。たけのこが冷めたら、カレー粉とマヨネーズを加えて和えるだけ。(カレー粉が苦手な方は、入れなくても大丈夫。)お好みでわかめや、スライスした胡瓜・玉葱を加えると彩りもきれいです。



とても簡単でおいしいですよ！是非お試しください。