

FF通信 No54 春 旬の食材 たけのこ



たけのこの旬は4～5月です。生のたけのこは旬が明確な食材で、春を感じることができますね。特に季節感を大事にする日本料理では春の味覚として喜ばれます。旬となる地域は、いわゆる「たけのこ前線」となって、南の地方から北上していきます。

たけのこの栄養



たけのこには、**カリウム**や**食物繊維**などが含まれています。注目したいのが、たけのこの切り口に見られる白い粉、**チロシン**。これはうまみの素であるアミノ酸の一種で、**うつ症状の改善・集中力を高める・ストレスを高める・白髪の予防**に効果があります。チロシンは先端部分に多くあります。うまみも栄養も先端のほうが上になります。

たけのこの選び方



- ずっしりと重く、太いもの
- 皮にツヤと湿気があり、頭が黄色く開いてないものが新鮮です。
- 伸びすぎたり、日にあたる時間が長いものはアクが強くなります。日にあたる時間が長いほど色は濃くなるので皮は薄茶色のものを選びましょう。

アクの抜き方



たけのこは時間がたつとえぐみが強くなるので、すぐにアク抜きをします。新鮮なたけのこは生でも食べられますが、お店で買ったものは収穫から時間がたっているのでアク抜きが必要です。

- ①外側の皮を2,3枚取り、あとは皮のまま水洗いして汚れを落とす。
- ②頭を斜めに切りおとし、皮の部分に縦に1本切れ目を入れる。
- ③鍋にかぶるくらいの水と米ぬか(ない時は米のとぎ汁で代用)一握りと唐辛子2本程度を入れ、たけのこが浮かないように落し蓋をして1時間ほどゆでる。ゆで具合を串を刺して確かめ、火を止めてそのまま冷ます。



草餅

4月といえば、草餅も季節を感じさせてくれます。草餅はよもぎが使われる事も多く、「よもぎ餅」とも呼ばれます。よもぎは3～5月に旬を迎えます。このよもぎが栄養満点。よもぎは食物繊維がほうれん草の**約3倍**もあり、便秘の解消に。緑の成分のクロロフィルは**貧血予防・改善**に役立ち、**コレステロールを下げます**。また、非常にたくさんのβ-カロテンとビタミンK。他、口臭予防やリラックス効果もあります。



筍ご飯

309kcal
塩分1.7g



材料(4人分)
お米：2合
水：適量
茹で筍：200g
油揚げ：半分
★醤油：大さじ1
★顆粒だし：小さじ2
★塩：少々
三つ葉：あれば

- ①米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気をきる。
- ②たけのこは穂先は薄切りにし、根元は1cm角に切る。油揚げは3mm角に切る。
- ③炊飯器に①を入れ、2合の目盛りまで水をそそぎ、★を加え、②の筍、油揚げをのせて普通に炊く。
- ④炊き上がったたら軽く混ぜ、器に盛り、お好みでみつばをのせる。

筍と牛肉の煮物



203kcal
塩分2.8g

材料(2人分)
茹で筍：200g
牛肉切り落とし：150g
万能ねぎ：1本(あれば)
しょうが：半かけ
赤唐辛子：1本
サラダ油：大さじ1/2
酒：大さじ2
砂糖：大さじ1
醤油：大さじ2と1/2

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。たけのこは穂先と根元に切り分け、穂先は縦4等分に切り、根元は厚さ1cmも半月切りにする。万能ねぎは小口切りにする。しょうがは薄切りにする。赤唐辛子はへたと種を取り除く。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、牛肉、しょうが、赤唐辛子を入れて炒める。牛肉の色が変わったら、たけのこを加えて炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら酒をふり、水2/3カップを入れて強火にする。煮立ったら弱火ににてアクを取り、砂糖、醤油を加えてふたをし、20分ほど煮る。器に盛って万能ねぎを散らす。

筍の味噌汁



62kcal
塩分2.1g

材料(2,3人分)
筍：100g程度
乾燥わかめ：4g
豆腐：1/2丁
味噌：大さじ2と半分
だし：500ml

- ①筍は茹で、1～2cm幅に切る。豆腐は1.5cm角程度に切る。
- ②鍋にだしを沸かし、沸いたら豆腐を入れる。豆腐が温まったら火を消し、味噌を入れる。わかめと筍を入れて温まったら完成。

