



本情報は2024年3月末のものです

たけのこは、竹の種類を問わず竹の芽の総称として使われています。「一句(約10日)で竹の姿に成長してしまう」ため竹+旬=筍と書きます。成長がとても早く、美味しく食べられる時期は、穂先がでるかどうかの短い期間です。



## 食物繊維

不溶性の食物繊維であるセルロースが豊富です。腸を刺激し、排便をスムーズにしてくれます。



## 亜鉛

細胞の新陳代謝に欠かせない栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持や味覚を正常に保つ役割があります。

## カリウム

余分な塩分と水分と一緒に排出してくれます。高血圧やむくみ予防になります。

## チロシン

カットした時の中の白いかたまりになっているものです。酸化したものであるのでエグ味の原因になっています。これは、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種です。感情や神経機能の調節にかかわり疲労回復やストレスの緩和、脳を活性化し、集中力を高める効果があります。

## 復活祭 (イースター)

イエス・キリストの復活をお祝いするキリスト教の行事です。キリストは亡くなって3日後に復活する予言を残し、予言通り3日後の日曜日に復活したと言われていました。その奇跡を祝うお祭りとして生まれました。イースターは「春分の日の後にやってくる満月の日の次の日曜日」とされ、毎年日付が変わります。イースターでは、命を生みだす、復活の象徴として卵と多産で繁栄の象徴であるうさぎをモチーフにしています。なのでこれらを使った料理や食品を食べることが多いです。宗教や地域によってイースター前に断食することも多いため卵料理やラム肉を使った料理を食べる習慣があるそうです。

## 筍は鮮度が命！

成長が早いので、収穫されてからどんどんえぐみが増していきます。そのため、「朝掘ったら、その日のうち食べる」といわれるほど、掘りたてをすぐに処理をし、新鮮なうちに味わうのが良いのです。採りたての穂先を刺身でいただくのが贅沢とされています。

## おいしい選び方

- ①うぶ毛がきれいに揃っているか
- ②皮に艶はあるか
- ③切り口がみずみずしいか

見た目に関してはこの点をチェックしましょう！

## おいしく食べるポイント「あく抜き」

あくは、シュウ酸と呼ばれる有機酸の一種です。シュウ酸は栄養吸収の妨げや結石の原因になります。米ぬかや重曹(食品用)であく抜きしましょう。



# 今月のレシピ

## 筍



### 筍の和風パスタ



#### 【材料(2人分)】

- ・たけのこ 100g
- ・スパゲティ 160g
- ・こねぎ 20g
- ・かつおぶし 2パック
- ・オリーブ油 大さじ3
- ・ほんだし 小さじ1
- ・めんつゆ 大さじ2

#### 【作り方】

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。こねぎは小口切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したらスパゲティを入れて表記通りの時間茹でる。茹で上がったザルにあけ、水気をきります。
- ③フライパンに、オリーブ油を入れてたけのこに焼き目が付くまで炒める。
- ④焼き目が付いたら、スパゲティを入れ、ほんだしとめんつゆを加えて炒める。
- ⑤味付けが整ったら、お皿に盛り付けてこねぎを加え、かつおぶしをかける。

【1人分】エネルギー446kcal 塩分相当量2.3g



### 筍と春野菜のアーリオ・オーリオ



#### 【材料(2人分)】

- ・たけのこ 200g
- ・春キャベツ 160g
- ・スナックえんどう 40g
- ・生ハム 40g
- ・にんにく 1片
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 適量

#### 【作り方】

- ①たけのこ、キャベツは食べやすい大きさに切る。スナックえんどうは、筋とヘタを取り、下茹でて半分切りにする。にんにくは、みじん切りにする。
- ②フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒める。にんにくの香りが立ったら、たけのこ、キャベツ、スナックえんどうを加え、中火でよく炒める。
- ③塩で味を調べ、お皿に盛り付ける。生ハムを切ったのせ、こしょうをかける。

【1人分】エネルギー243kcal 塩分相当量2.3g

