

都市生活 ビオサポ便り Vol.47 2019.4.

木々の緑も鮮やかになり 新しいエネルギーを感じます。

竹の地下茎から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。

たけのこを皮ごと茹でて、先端の姫皮は吸い物や酢の物に、穂先は煮物や和え物に、中心は煮物や炒め物や天ぷらに、根元は薄切りにして炊き込みご飯で…と、丸ごと味わってエネルギーをいただきましょう。

皮つきたけのこのゆで方

- たけのこ（皮つき）…1本（250g）
- 米ぬか…1カップ
- 赤唐辛子…1本

※たけのこ1本 500gほどの大きさなら、米ぬか2カップ
赤唐辛子2本にする



1. たけのこは泥のついた外側の皮を2~3枚むいて、全体をさっと洗う。穂先を斜めに切り落とし、繊維に沿って2本切り込みを入れる。
2. 鍋にたけのこを入れて全体がかぶるくらいに水を注ぎ、米ぬかと赤唐辛子を入れる。たけのこが浮いてくるようなら落としぶたをして強火にかける。沸騰したらふつつつ沸くくらいの弱火にして、アクを取りながら1時間ほどゆでる。途中で湯が少なくなったら湯を足して、たけのこが湯から出ないようにする。
3. かたい根元に竹串を刺して、すっと入ったら火を止める。鍋に入れたまま、ひと晩（8時間以上）そのままおいてしっかり冷ます。

栄養成分

食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。野菜類の中ではタンパク質を多く含み、うまみのもとであるアミノ酸の一種、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸が含まれています。カリウムが多く、塩分の排出を促し、高血圧予防に期待できます。(出典: <https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=43>)

茹でたタケノコの保存方法

タケノコは保存容器に水と一緒にに入れて 冷蔵庫に保存。水は毎日かえます。時間がたつにつれてうまみが抜けていくのなるべく3~4日で食べるのがいいでしょう。



旬の野菜のレシピ

■たけのこのバター醤油焼き

しょうゆバターがシャキシャキのたけのこによく合います!

材料 (2人分)

茹でたたけのこ	150g
塩こしょう	少々
丸大豆醤油	小さじ1
木の芽	3~4枚
バター	10g
なたね油	適量



作り方

たけのこは食べやすい大きさのくし切りに、木の芽はみじん切りにしておく。

1. フライパンになたね油を薄くひき、たけのこを入れて中火で焼き目が付くまで焼き、塩こしょうする。
2. バターと木の芽、しょうゆを加え、溶けたバターをからめる。