

今月のテーマは たけのこ(筍) です !!

たけのこはイネ科の植物で、竹の地下茎から伸びた若い茎の部分です。日本で一般的に食べられているたけのこは、**孟宗竹(モウソウチク)**という種類で、旬は**3~5月**です。現在、市場流通の60%以上のたけのこが水煮です。

たけのこの栄養

たけのこには、**ビタミン**や**食物繊維**が含まれています。食物繊維は便秘や大腸がんの予防によいとされ、コレステロールを抑えるのにも効果的だと言われています。たけのこを茹でたときに白い粉のようなものが出てきますよね？ この白い物は**チロシン**という成分で、アミノ酸の一種です。水に溶けにくい成分なので、白い固体となってしまいます。チロシンは脳の神経伝達物質の構成に必要な成分で、摂取すると集中力を高める効果があると言われています。しかし、たけのこのえぐみの元となるシユウ酸は結石症の方には良くない為、控えるようにしましょう。

選び方のポイント

- 皮がみずみずしく光沢があり、ずっしり重いものがよいでしょう。
- 根本に赤い斑点があるものや、切り口が乾燥しているものは避けましょう。



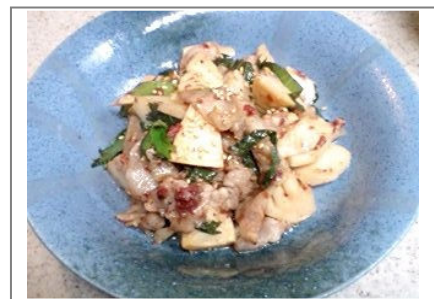
調理のポイント

- 生のたけのこは、時間と共に鮮度が落ちるため、茹でてから保存しましょう。茹でる際に、米ぬかと赤唐辛子を加えるとアクが抜けやすくなります。米ぬかが無い場合、米のとぎ汁で代用できます。
- 部位によって固さがことなるため、その部位にあった料理をおすすめします。穂先の柔らかい部分は和え物・汁物に、中央部分は炒め物・煮物・揚げ物に、下の固い部分は細かく切ったり、すりおろして料理に生かすのもよいでしょう。

おいしいごはん！ たけのこと豚バラ肉の梅しそ炒め

材料(2人分): たけのこ(水煮)…180g 豚バラ肉…100g
梅干…2個 シソの葉…5~10枚 白ゴマ…一つまみ
塩・こしょう…少々 しょう油…小さじ1 だしの素…少々

- ① たけのこ、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 梅干は種を取り、たたいておく。シソはせん切りにする。
- ③ 豚バラ肉を炒めて、塩こしょうで軽く味付けし、火が通ったらたけのこを加える。表面に焦げ目が付いてきたら、梅としょう油、だしの素を加え、手早く混ぜ合わせる。
- ④ 均等に混ぜたら火を止め、シソと白ゴマを加えて混ぜし、完成！！



さっぱりとした梅の風味が食欲をそそります♪ 梅の代わりにキムチなどを加えても美味しくいただけます。

おしらせ！！ 今月より、毎月「季節の台所」を発行することになりました。旬の食材や話題の食に関するテーマを取り上げ、紹介していきたいと思っております。お楽しみに♪