

栄養だより

第25回 テーマ 「たけのこ」

初夏の訪れを感じるさわやかな季節がやってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。春に旬を迎える食べ物はたくさんありますね。今回の栄養だよりのテーマは旬の「たけのこ」です。どうぞご覧下さい。

たけのこの特徴と種類

たけのこは成長が早く、約10日間(一旬)で付になってしまうので、漢字では「筍」と書くようになったといわれています。

たけのこの種類は約70種類程ありますが食用で一般におなじみなのは「孟宗竹」です。

日本のたけのこの中で最も大きく、他の品種に比べて春に一番早く地上に顔を出します。

たけのこの栄養

カリウム、食物繊維が豊富です！便秘の改善やコレステロール吸収の抑制などに効果が期待できます。

たけのこを切った時に出る白い粉は、アミノ酸の一種である「チロシン」で、新陳代謝を活性化し、脳を活性化するのに効果があるといわれています。



おいしい筍って？

- ① 全体に太く、短いもの
- ② 先端が黄色で開いていないもの
- ③ 皮につやがあるもの

時間がたつと「えぐみ」が出るので、豚ごつと下ゆでして皮をおき、密閉容器に入れ、水につけて冷蔵庫で保存してね



春が旬の食べ物といえど...

- ・ 菜の花 ・ 蕨(わらび) ・ 人参 ・ ぜんまい ・ たらふく
- ・ セロリ ・ ククンピース ・ みつば ・ ホタルイカ ・ 桜鯛(真鯛) など

茹でる時に、ゆかを入れるのは何故だにゃ〜？



それはな、たけのこのえぐみの成分はゆかに含まれるカルシウムがひっついて中和されるからじゃよ。カルシウムの多いわかめとの焚き合わせが良いのもこのためなのじゃ。



栄養課のメニューコーナー

一人分: 約72kcal 塩分0.8g
変わりチンジャオロース(3人分)



【材料 3人分】

- 高野豆腐 15g(1ヶ)
- 人参 30g
- ピーマン 30g
- 水煮たけのこ 60g
- オイスターソース 12g(小さじ2)
- しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- 酒 6g(小さじ1)
- 鶏ガラスープの素 適量
- 砂糖 3g(小さじ1)
- 片栗粉 3g(小さじ1)
- ごま油 6g(小さじ2)

【作り方】

- ① 高野豆腐を水で戻し、数分置いて戻ったら水気を絞り、横向きに置き、半分の厚みになるよう切る。→約5mm幅の短冊
- ② 人参・ピーマン →約5mm幅の短冊
- ③ たけのこ →繊維に沿って、約5mm幅の短冊
- ④ ※の調味料を合わせておく
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をひき、②の人参・ピーマンと③のたけのこを入れ炒める。
- ⑥ ⑤の野菜に火が通れば、①の高野豆腐を炒め合わせ、④の調味料(※)をからめる。
- ⑦ 仕上げに分量の片栗粉を水で溶き、とろみをつけ完成！

平成29年5月栄養課