

## 今日のテーマ 春の味覚 筍

春の代表的な味覚の一つ「筍」 成長が早く旬日(10日間、短時間という意味)で竹になってしまふことから「筍」という字が使われています。南方ほど種類も多く大型の品種が多くなっています。また鮮度が命で時間がたつとえぐみが増します。

「孟宗竹(もうそうちく)」、「淡竹(はちく)」、「真竹(まだけ)」などの種類がありますが、秋田では「姫竹」と呼ばれる細い竹の子がよく食べられているようです。

姫竹は日本特産の笹で東北、北海道などが主な産地です。地方によって、細竹、千島笹、根曲がり竹などと呼ばれています。旬が5~6月で山菜として出回るようです。独特の風味と歯ごたえで人気です。アクが少なく、柔らかいので調理も簡単です。

### たけのこの栄養・効能

#### ① ボリュームがあるのに低カロリー

筍は、水分や食物繊維が豊富で食べごたえがあるのに、カロリーが低いのでダイエット中や便秘中の方に向いています。

#### ② カリウムが豊富

ミネラルの一種であるカリウムは、塩分の排出を促し高血圧の方に効果があります。むくみが気になる方にもお勧めです。

#### ③ 疲れもスッキリ

疲れを解消するアミノ酸、アスパラギン酸が多く含まれています。だるいと感じたときに試してみてください。

### たけのこを使った簡単レシピ



〔若竹汁〕

分量 (2人分)

(一人分 カロリー13 kcal 塩分 1.0 g)

|         |       |
|---------|-------|
| ・筍      | 50g   |
| ・わかめ    | 20g   |
| ・だし汁    | 300ml |
| ・酒      | 小さじ1  |
| ・塩      | 少々    |
| ・薄口しょう油 | 小さじ1  |

作り方

- (1) 筍は下茹でをしてくし切りにし、わかめは一口大に切る。
- (2) 鍋にだし汁を温め、筍・わかめを加えてひと煮し、酒、塩、薄口しょう油で味をととのえる。

管理栄養士  
佐藤 郁子