

【季節の食材だより No.49】

《栄養》

カリウム

高血圧の改善や予防に役立つカリウムが豊富に含まれています。たけのこに含まれるカリウムは茹でても失われにくいのが特徴です。

食物繊維

水に溶けにくい不溶性食物繊維のセルロースが豊富です。

不溶性食物繊維は腸内でかさを増して腸を刺激してくれるので便秘予防に役立ちます。

《選び方》

小ぶりですぐりしているもの、穂先が黄色で皮にツヤあるものが良品と言われています。芯に黒い斑点がないものは鮮度が高く、おすすめです。

《保存方法》

生では保存できないので、皮つきで茹で、汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。毎日水を替えれば1週間ほど持ちます。

春の食材

たけのこ

春の味覚のひとつとされるたけのこは、竹の地下茎から伸びた若い芽のことです。生のもものは旬の時期だけ出回ります。一般的な食用のものとしては、えぐみが少なく、甘みを含んだ独特のうまみと歯ごたえをもつ孟宗竹という種類です。



* たけのこを使ったレシピ *

「たけのこの土佐煮」

1人分 75kcal 塩分 1.3g

【作り方】

- ① たけのこが柔らかくなるまで茹でます。
《たけのこの茹で方》
 1. 穂先を斜めに切り落とし、縦半分に軽く切り込みを入れます。
 2. 鍋にたっぷりの水と米ぬか 1 カップ程をいれ、たけのこを弱火で 1 時間ほど煮込みます。沸騰してきたら落とし蓋をします。
 3. 根元に竹串を通し、柔らかさを確認します。
 4. そのまま茹で汁ごと冷まし、皮をむきます。
- ② 茹でたたけのこ 200g を食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にかつお節以外の材料とたけのこを入れて落とし蓋をし、中火で 30 分ほど煮詰めます。
- ④ 火からはずし、かつお節を全体にからめたら完成です。

★レシピのポイント★

生のものでなくても、簡単にたけのこの水煮でも美味しくいただけますので、ぜひお試しください。

管理栄養士 菅原 万悠子



【材料(2人分)】

- ・ゆでたけのこ…200g
- ・だし汁…300ml
- ・しょうゆ…大さじ 1
- ・酒…大さじ 1
- ・みりん…大さじ 1
- ・かつお節…5g