～4月の旬野菜～
筍

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

筍まめ知識

～　春の味、たけのこはイネ科の植物であり、竹の地下茎から地上に出たものです。～

たけのこの種類

一般的にたけのこといえば、大型で厚みのあるモウソウチクのことですが、えぐ味が少なく歯ざわりも良いハチクや皮に黒い斑点があるマダケ、寒冷地で育つチシマザサ（ネマガリダケ）など、さまざまな種類があります。ちなみに、ラーメンに用いられているメンマは、マチクのたけのこを乳酸発酵させたもの。

たけのこの漢字の由来

「筍」という字は、一旬（いちじゅん、10日間）で竹になることが由来といわれています。「雨後の筍」という言葉が示すように、条件が整うと次々に伸び始め、1日に121センチメートルという記録もあるのだとか。

たけのこの栄養

食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。

おいしい筍の選び方

●穂先はなるべく黄色っぽいものを選び、緑色のものは避ける。黄色の穂先は土から出ていない証拠。穂先は土から頭を出すと光合成し、緑に色を変ええぐ味も増す。

●根元の切り口はできるだけ白くみずみずしいものを選ぶ。
収穫してから時間が経つと水分が抜け、切り口の色もあくにより茶色く変色する。

●皮はなるべく薄茶色のものを選ぶ。皮の色が黒に近かったり、緑色がかっていたりするものは日光に当たっているので、あくも強くなる。

出典：農林水産省 aff2020年3月号・2021年3月号

簡単栄養レシピ

シャキシャキ食感の筍のナムル

【材料2人分】

	筍	100ｇ
a	ごま油	大さじ1
a	塩	小さじ1
a	炒りごま	小さじ1

【作り方】

茹でた筍を5ミリ幅に切り、aを入れ混ぜ、冷蔵庫に入れて1時間以上おきます。味をしみ込ませたら出来上がり！

※カフェ＆バークレッシェンドさんで店頭販売している筍のナムルの味を再現してみました。

鹿児島の
おばあちゃんの味

筍と豚バラの麦みそ炒め

【材料2人分】

	筍	1本(200ｇ)
	豚バラスライス	200ｇ
a	麦味噌	大さじ1.5
a	酒・みりん	各大さじ1
a	砂糖	小さじ1

【作り方】

1.たけのこは根元を1㎝弱のいちょう切りに、穂先は1～1.5㎝幅のくし切りにし、一口大に切った豚肉と一緒に炒めます。

2.1にaを入れて味を整えたら出来上がり♪

※麦味噌はなくても、お家にあるお味噌で大丈夫です。

☆タケノコの煮物が余ったら、天ぷらにして召し上がってみてはいかがでしょうか？
昔、讃岐うどんのお店でいただいたタケノコの天ぷらの味が忘れられません！！おススメです。

桜が終わり藤やハナミズキが満開になりました。もうすぐハゴロモジャスミンの甘い香りが漂ってきますね。先日、ある防災士さんのコラムに「災害があった時に、真っ先に助けてくれる人は顔の知っている地域の人です。日頃から近隣の人と顔の見える関係を作ることは、防災にも繋がります。」と書いてありました。災害に限らずどんな時でも、お互い様の気持ちを忘れずに。「遠くの親戚より、近くの他人」近隣と顔の見える関係づくりは大切ですね。まずは挨拶から始めまてみませんか？　　生活支援コーディネーター　髙橋