

We LOVE Saijo Food

ふるさと産品通信

問合せ 市庁舎新館4階 産業政策課ブランド戦略係
TEL0897-52-1380

旬の西条産品

筍（たけのこ）



暖かくなってくると西条市内のあちこちで地面から顔をだし、食卓をにぎわせてくれるたけのこ。

煮物、炒め物のほか、和え物や汁物、炊き込みご飯なども人気です。

たけのこは時間がたつごとにえぐみが増すので、購入したらすぐにあく抜きをしましょう。先端3cmほどの部分を斜めにカットし、縦に切り込みを入れて火の通りをよくします。沸騰したお湯に入れ、米ぬか、赤トウガラシ（2～3本）と一緒に1時間ほど弱火でゆで、根元に竹串がスッと通ればゆであがりです。

カリウムの含有量が多いので、高血圧予防や生活習慣病の予防に効果が期待できると言われています。

俳句の世界では夏の季語

すくすくと成長して若竹になるたけのこは、元気さと健やかさの象徴です。したがって、たけのこという季語は子どもとの相性が良く、子ども、もしくは子ども時代に関係するものと、よく取り合わせられます。

「たけのこや稚（おさな）き時の絵のすさび（松尾芭蕉）」

※すさび＝「遊び」、心をそのおもむくまに任せること。

季節の味覚を楽しみながら、一句ひねってみてはいかがでしょうか。



ジュニア野菜ソムリエ 岡部崇啓さん

「なごり」のたけのこは甘みが増すそうですよ。

とっても簡単！

西条の美味しいベジタブル&フルーツ“西条ベジ”のお手軽料理

野菜ソムリエ 考案の西条ベジ「ひとことレシピ」

たけのこの天ぷら



春から初夏にかけて、いろいろな種類のたけのこが楽しめます。油との相性も抜群です。

<材 料>

たけのこ…300g～400g / 薄力粉…1カップ
たまご…1個 / 冷水…100cc
薄口しょうゆ、みりん、だし…適量
揚げ油…適量

<作り方>

あく抜きしたたけのこを適当な大きさに切る。みりんや薄口しょうゆ等で少し濃いめの煮物をする要領で味を含ませ、常温に冷ましておく（この時に中まで味が染み込みます）。卵、冷水をよく混ぜ、ふるった薄力粉を加えさっくり混ぜ、天ぷらの衣をつくる。味付けしたたけのこの水気をよくとり、衣をつけて揚げる（たけのこに火が通っているため短時間で揚がります）。