

今月の食材

タケノコ



今月の
レシピ

タケノコと アスパラガスの和え物

素材・分量（2人分）

タケノコ（水煮）…………… 120g	アスパラガス…………… 6本
【あわせ調味料】	
酢…………… 大さじ1	しょうゆ…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1	粒マスタード…………… 大さじ1
はちみつ…………… 適量	

栄養価（1人当たり）

エネルギー…………… 128kcal	タンパク質…………… 4.8g
脂肪…………… 8.2g	

作り方

- ① タケノコの水煮を洗い、幅1cmほどのくし型に切る。
- ② アスパラガスの皮をむき、熱湯でさっとゆでて冷水につけた後、一口大に切る。
- ③ ①②をボールに入れ、あわせ調味料を和えて完成。

【タケノコの水煮の作り方（あく抜きの仕方）】

- ① タケノコの皮を2・3枚はがし、穂先を斜めに切り落とし、タケノコの柔らかい部分まで縦に切れ目を入れる。
- ② 大きな鍋に①・水・一握りのぬかを入れ、強火でゆでる。
- ③ 根元に竹くしが通るまでゆでたら火を止め、冷めるまで待ち、水洗いしてぬかを落としたら完成。

※水の代わりに米のとぎ汁を使うと、より効果的にあくが抜けます。
※水煮の作り方（あく抜きの仕方）は、ほかにもあります。

栄養士チェック

野菜の中ではアミノ酸を多く含むタケノコ。中でもチロシンを多く含み、ゆでると白い結晶になります。これは納豆・チーズなどに出る白い粉と同じ成分で、ほかのアミノ酸を体内に取り込む助けをします。ほかに生活習慣病を予防するカリウム、食物繊維を豊富に含みます。



ときめき水都市
松本理子さん

レシピ紹介者

西条は新鮮でおいしい食材が手に入る所です。春は山菜がお勧めですが、あく抜きなどひと手間かかるものもあります。

今回のレシピは、アスパラガス以外にトマトや新ジャガといった旬の食材と和えてもおいしいので試してみてください。

タケノコは春の味を代表する食材の一つ。タケノコにも様々な種類がありますが、日本でタケノコと言えば孟宗竹がその代表です。大型で柔らかく、うま味が多いことが人気の理由です。4月から5月にかけて出回ります。また、土壌が柔らかいほどタケノコも柔らかい物ができます。タケノコは鮮度がその味に大きく影響し、昔から「タケノコを収穫するときは、前もってタケノコをゆでるお湯を沸かしてから行け」と言われるほどです。タケノコの成長は非常に早く、

1日で1倍以上も伸びることがあります。名前の「筍」の由来も、一句（10日間）で成長しきってしまふところからきています。タケノコは、カロリーが低く、食べごたえがあるので、ダイエット中や便秘の方にお勧めです。



野菜リムリエのひとこと

タケノコは新鮮なものをすくりにゆで、水につけて保存しましょう。つけた水はこまめに取り替え、2・3日で食べきりましょう。長期保存には細かく切って味付けしてから冷凍します。



野村純江
（農業水産課担当）

食育ワンポイントチェック

旬の食材を食べよう！

旬は「出盛り期」ともいって、食べ物の生命力が強い時期のことです。食べ物の味や香りがよいだけでなく、栄養価も高くなります。

季節や土地と密接な関係をもつ野菜や果物、きのこ、魚などは、ぜひ旬を大切にしたいものです。



次回の食材は **牛乳** です。 問合せ：市庁舎本館農業水産課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380