

# 栄養だより

第73回  
テーマ  
たけのこ

初夏の訪れを感じる季節。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 今回の栄養だよりのテーマは、春に旬を迎える「たけのこ」です！どうぞ、ご覧ください！

## たけのこの特徴と種類

たけのこは成長が早く、約10日間（一旬）で竹になってしまうので、漢字では「筍」と書くようになったと言われています。たけのこの種類は約70種類ほどありますが、食用で一般的におなじみなのは「孟宗竹<sup>もうそうちく</sup>」です。日本のたけのこの中で最も大きく、他の品種に比べて春に一番早く地上に顔を出します！



## たけのこの栄養

カリウム、食物繊維が豊富です！便秘の改善やコレステロール吸収の抑制などに効果が期待できます。たけのこを切った時に出る白い粉は、アミノ酸の一種である「チロシン」で、新陳代謝を活発にし、脳を活性化するのに効果があると言われています。

### たけのこ以外にも 春が旬の食べ物がいっぱい♪

- 菜の花 ● 蕨（わらび） ● 人参
- ぜんまい ● たらの芽 ● セロリ
- グリーンピース ● 三つ葉
- ホタルイカ ● 桜鯛（真鯛）など

## 美味しい たけのこの 見分け方



- ①全体に太く、短いもの
- ②先端が黄色く、開いていないもの
- ③皮にツヤがあるもの

## 生のたけのこの処理方法

時間がたつとエグみが出るので、なるべく早く米ぬかといっしょに皮ごと下茹でしましょう。茹で上がったら皮を剥き、水につけて密閉容器で保存しましょう。



茹でる時に米ぬかを入れるのはなぜだにゃ～？

たけのこのエグみの成分が米ぬかに含まれるカルシウムとひっついて中和されるからじゃよ！



## 栄養課のメニューコーナー

### 変わり チンジャオロース

1人分 約72キロカロリー・塩分0.8g

- ① 高野豆腐を水で戻し、数分おいて水気を絞る。半分の厚みに切った後、5mm幅の短冊に切る。
- ② 人参、ピーマンを約5mm幅の短冊に切る。
- ③ たけのこは繊維に沿って、約5mmの短冊に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をしき、人参・ピーマン・たけのこを炒める。
- ⑥ ⑤の野菜に火が通ったら、①の高野豆腐と炒めあわせ、④の調味液を絡める。
- ⑦ 仕上げに、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



高野豆腐が入ることで食べごたえアップ！



材料  
3人分

- 高野豆腐 ----- 1ヶ(15g)
- 人参 ----- 30g
- ピーマン ----- 30g
- たけのこ(茹で) -- 60g
- 片栗粉 ----- 小さじ1(3g)
- ごま油 ----- 小さじ2(6g)

A(調味液)

- オイスターソース ----- 小さじ2(12g)
- しょうゆ ----- 小さじ1/2(3g)
- 酒 ----- 小さじ1(6g)
- 鶏がらスープの素 ----- 適量
- 砂糖 ----- 小さじ1(3g)

令和3年 5月 栄養課