

Nutrition News

しゅん しょくざい 旬の食材：たけのこ



これからが旬！種類いろいろ

たけのこは竹の幼茎で、一般的なものは孟宗竹のことい
ます。福岡県や鹿児島県、熊本県など九州地方で多く生産
されています。そのほかの淡竹というあく抜きがいらぬ細く柔
らかくシャキッとした食感の品種や、真竹というコリコリした食感
と少しの苦みが特徴の品種、根曲がり竹や姫竹と呼ばれる
1～2 cmの太さの品種もあります。



はちく
淡竹



まだけ
真竹



ひめたけ
姫竹

おいしいたけのこの見分け方

- 穂先の色が黄色いもの
- 切り口の色がより白く、みずみずしいもの
- より重たいもの
- 形がずんぐりしていて、皮の色つやが良く、できるだけ薄い茶色のもの
- 泥がまだ付いている場合、泥が乾いていないもの
- 根元の赤い粒々が小さくて少ないもの

白い部分は食べても大丈夫？

たけのこの断面に白い粉や塊のようなものがついて
いることがあります。これはたけのこに含まれるチロシンと
いう成分が、たけのこを茹でる過程で結晶化したもの
です。チロシンはアミノ酸の一種なので、食べても問題
はありませんが、食感や見た目が気になる方は、水で
洗い流してもいいでしょう。

あく抜きのやり方

1. 皮付きのたけのこをたわしなどでよく洗います。
2. 穂先を斜めに切り落とします。
3. 底の固い部分を切り落とします。
4. 皮をむきやすくするために、切り落とした穂先に1～2 cmの切り込みを入れます。
5. 鍋に水、米ぬか、鷹の爪を入れて沸かします。
6. 湯が沸いたらたけのこを入れて、落とし蓋をして1時間ほど煮ます。途中で水が少なくなったら足します。
7. 竹串を刺して柔らかくなったら、煮汁に漬けたまま冷まします。
8. 冷めたら皮をむいて完成です。