

待ちました！ たけのこの季節

令和6年

4月

たけのこの生産量(令和4年調べ)

1位:鹿児島県(64.5%)
2位:熊本県(16.7%)
3位:大分県(3.4%)
全国生産シェア16.7%の熊本県。意外と多くびっくり。ダントツは鹿児島ですが多いと思っていた京都市は9位1.0%でした。

たけのこの栄養と効能

主な栄養は食物繊維ですが、そのほかにも野菜の中でダントツの、生100gあたり520mgのカリウムを含んでいます。また、たんぱく質の元となるアミノ酸の一種「チロシン」も含まれています。チロシンはドーパミンという神経伝達物質を合成させる際に必要で脳を活性化させる働きがあります。たけのこを切ると中心部に白い粉のようなものがありますがそれがチロシン。洗い落す方が多いと思いますが、せっかくのチロシンを捨てていることになりそうです。そのまま調理してみてください。

アク抜きの方法

- ①タケノコの穂先を斜めに切り落とし、切り口から縦に包丁を入れ皮を全てむく。根元の硬い部分を取り除き、ポウルに入るぐらいの大きさに切る。
- ②皮ごとおろした大根と、同量の水に1%の塩を加え、タケノコをひたひたに漬かるぐらいにして1時間ほど浸す。皮の付近に酵素が多いため、大根は皮ごとおろすのがお薦め。塩を入れるとアクが抜けやすくなる。さらに、50℃のお湯に25gの米ぬかを入れたものに30分くらいつけておくとえぐみは消えます
- ③アクを抜いたタケノコを水から加熱。沸騰したら火を止め、ザルに上げて冷ます。保存容器に入れておけば、冷蔵庫で3日間ほど保存できる。

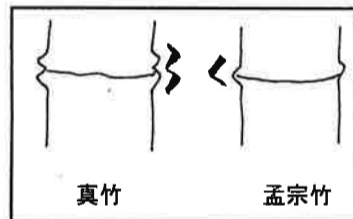


竹の種類

真竹(マダケ) 稈高20m、直径15cmの大型種。弾力性に富むため工芸品や建築材などに用いられます。真竹のたけのこは春季が旬ですが、苦みとあくが強いため市場に出回することはあまりありません。
孟宗竹(モウソウチ) 稈高20m、直径20cm国内最大の竹。材質が肉厚で硬いのが特徴。たけのこ掘りを楽しむのはこの孟宗竹。「春の味覚の王様」といわれています。

真竹と孟宗竹の見分け方

真竹は節の線(環)が二つ、孟宗竹は線が一つです。(図参照)
孟宗竹は稈の高さのわりに葉が小さくサワサワしてるので景観が良い。硬くて真竹のように工芸品には向かないが養殖の牡蠣棚に使われているそう。



たけのこレシピ

肉団子とたけのこの中華煮(2人分)

材料:豚ひき肉200g ゆでたけのこ約200g きくらげ(乾燥)2g
しょうが汁小さじ1/2

A:しょうゆ大さじ1 オイスターソース大さじ1/2 砂糖小さじ2
塩 酒 片栗粉 サラダ油

- 作り方:①きくらげは水に5分以上つけて柔らかくもどし、堅い部分があれば取り除いて食べやすくちぎる。たけのこは横半分に切り、縦に幅1.5cmほどのくし形切りにする。ボールにひき肉を入れて塩少々をふり、粘りが出るまで練り混ぜる。しょうが汁と、酒、片栗粉各大さじ1を加えてよく混ぜ合わせ、6~8等分にして丸くまとめる。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、肉だんごを並べ入れる。ときどきころがしながら3~4分焼き、取り出す。
- ③同じフライパンに水1と1/2カップとAを入れて中火にかけ、煮立ったら肉だんごを戻し入れて、たけのこきくらげを加える。アクを取り、弱火にして13~14分煮る。片栗粉小さじ1/2を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。

たけのこ豚バラのしょうゆ炒め(2人分)

材料:ゆでたけのこ約200g 豚バラ薄切り肉150g 玉ねぎ 1/2個
サラダ油 砂糖 しょうゆ

- 作り方①たけのこは根元と穂先の部分に切り分け、根元は縦4つに切って幅1cmのいちよう切りに、穂先は4~6等分のくし形に切る。玉ねぎは幅1cmのくし形に切る。豚肉は長さ4cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、肉を1切れずつ広げて並べ入れる。焼き色がついたら裏返し、こんがり焼く。たけのこを加えて薄焼き色がつくまで炒め、玉ねぎを加えて少ししんなりするまで炒める。砂糖大さじ1/2、しょうゆ小さじ2を加えて強火にし、水分をとばしながら大きく混ぜてからめる。

たけのこちりめんじゃこのスパゲッティ(2人分)

材料:スパゲッティ(1.3~1.6mm)200g ゆでたけのこ200g~250g
ちりめんじゃこ20g 木の芽適宜 にんにく大1かけ 赤唐辛子1本
オリーブ油大さじ2 塩 しょうゆ

- 作り方:①鍋にたっぷりの湯を沸かしはじめる。たけのこは横半分に切り、縦に薄切りにする。にんにくは皮つきのまま包丁でたたきつぶし、皮をむいてみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにし、種を取り除く。
- ②湯が沸いたら、水1.5リットルに大さじ1の割合で塩を加え、袋の表示どおりにゆではじめる。
- ③フライパンに、にんにく、オリーブ油を入れて弱めの中火にかける。香りが立ってきたらたけのこ赤唐辛子を加え、ゆっくりと炒め合わせる。ちりめんじゃこを加え、香ばしく炒める。
- ④スパゲッティのゆで汁を、おたま1~2杯分取り分けてから、スパゲッティをざるにあげる。フライパンに加えて手早く混ぜ、ゆで汁1/4カップ(1/2カップ)、しょうゆ大さじ1~1と1/2(大さじ2~3)を加え、全体を混ぜ合わせる。器に盛り、木の芽を手でたたいて、香りを出して散らす。



焼きたけのこのピリ辛しょうゆ漬

材料:ゆでたけのこ150g しょうゆ大さじ3 みりん大さじ2 赤唐辛子の小口切り小さじ1/2

- 作り方:①火の通りやすい大きさに切って、魚焼きグリルまたはオーブントースターに入れ時々返しながらか焼き色がつくまで10分位焼く
- ②①を薄切りにしてしょうゆ・みりん・赤唐辛子を入れた保存容器に漬け込み半日~1日馴染ませる。冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

