



家事のキホン

- たけのこのおいしい食べ方 -

生のたけのこは、アクが強くてえぐみがあり、収穫から時間が経つほど強くなります。収穫後・購入後はすぐにアク抜きをすることが、おいしいたけのこをいただく秘訣です。

米ぬかを使って、アク抜きをするのが、昔ながらの方法ですが、米のとぎ汁や、重曹を使用してもアク抜きができます。

【材 料】

- たけのこ・・・3本程度
- 米のとぎ汁・・・たけのこがかぶるくらい
- 唐 辛 子・・・1～2本

【1、下処理】

- ①よく水洗いし、泥を落といたら、外皮を2～3枚はがします。
- ②根本の固い部分を包丁でむき、穂先を斜めに切り落とします。
- ③火が入りやすいように、縦に1cm程切れ目を入れます。



Point!
斜めに切り落とすことで切った面積が広くなり火の通りが早くなります。



Point!
皮付きのまま茹でます。切れ目を入れることで皮もむきやすくなります。

【2、茹でる】

- ①鍋に、たけのこ、米のとぎ汁、唐辛子を入れ、落とし蓋をし、火にかけます。
- ②沸騰したら、弱火にし、1時間ほど茹で、根本に竹串をさし、すっと通ったら、茹で汁に入れたまま、冷まします。
- ③冷めたら、水洗いし、皮の切り込みに指を入れて、皮をむきます。



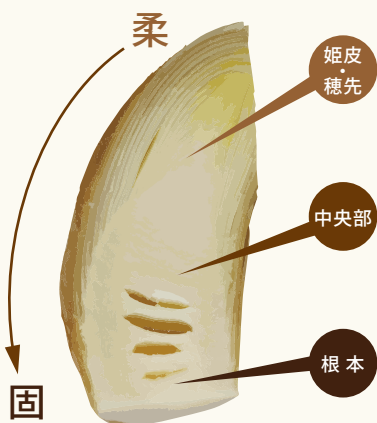
Point!
圧力鍋があれば約15分で茹でられます。時短になりますね♪



Point!
縦に入れた切れ目のおかけでスルッと気持ちよく剥けます！

【3、料理別使い分け】

皮がむけたら、料理別に使い分けましょう！おすすめの切り方をご紹介します。



切り方
千切り
料 理
刺身、サラダ
和え物、お吸い物



切り方
くし切り、拍子切り
料 理
煮物、天ぷら
たけのこご飯



切り方
半月切り
料 理
煮物
炒め物



たけのこについている白いのは食べられるの？
スーパーで見かける水煮たけのこ。節の間に白い塊がついているのを見たことはありませんか？この白い塊は「チロシン」と呼ばれるアミノ酸のひとつです。冷えて白く結晶化したものなので、食べても問題ありませんが、気になる方は竹串などで取り除きましょう。



今月は、「たけのこ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

たけのこ 若茎 生 可食100gあたり
 エネルギー・・・26kcal
 カリウム・・・520mg
 食物繊維・・・2.8g



■基本情報

- ・分類：イネ科タケ亜科タケ
- ・主産地：福岡県、鹿児島県、熊本県
(平成28年特用林産物生産統計調査より上位を抜粋)
- ・収穫：3月～5月

おいしいたけのこの選び方

- ・全体がずんぐりとしていて、皮が薄茶色、穂先が黄色がかったものを選びましょう。
- ・ずっしりと重く、根本に赤いイボイボが少ないものを選びましょう。

筍と竹の子のちがい

「筍」「竹の子」はどちらも「たけのこ」と読みます。どちらも竹の若芽のことを言いますが、成長具合によって使い分けられています。たけのこは、1日に1m伸びることもあるほど、成長が早い野菜です。芽が出てから10日までが美味しいとされ、その旬のたけのこを「筍」とし、10日以降のものを「竹の子」と言います。※諸説あり



いっしょに たけのこ 鶏肉の炊き込みご飯



【材 料 4 人 分】
 ・たけのこ(水煮でも可)・・・1/2 個
 ・鶏もも肉・・・・・・・・40g
 ・人参・・・・・・・・1/3 本
 ・干し椎茸・・・・・・・・大 1 個
 ・油・・・・・・・・小 さ じ 1

< 調 味 料 >
 ・こいくち醤油・・・大さじ 1
 ・料理酒・・・・・・・・大さじ 1
 ・みりん・・・・・・・・小 さ じ 1
 ・塩・・・・・・・・少 々
 ・顆粒だし・・・・・・小 さ じ 1
 ・精白米・・・・・・・・2 合
< ト ッ ピ ン グ >
 ・万能葱・・・・・・・・適 量

【作り方】
 ①たけのこ、人参は、2mmの短冊切りにする。干し椎茸は、水で戻し、3mmの細切りにする。万能葱は、2mmの小口切りにする。
 ②フライパンを熱し、油をひき、鶏もも肉、①の材料を入れ、炒める。
 ③火が通ったら<調味料>を入れ、炒め合わせる。
 ④米は水洗いし、2合分の水(しいたけの戻し汁を入れても良い)、③を入れ、炊く。
 ⑤炊けたら、混ぜ合わせ、器に盛り付け、万能葱を散らし、できあがり。

3月

「たけのこ」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26 大安	27 吉	28 先勝	1 大安	2 先勝	3 仏滅 桃の節句	4 大安
5 吉	6 先勝 啓蟄	7 先勝	8 先勝	9 仏滅	10 大安	11 吉
12 先勝	13 先勝	14 先勝 ホワイトデー	15 仏滅	16 大安	17 先勝	18 先勝 彼岸の入り
19 仏滅 食育の日!	20 大安	21 吉 春分の日	22 先勝	23 先勝	24 先勝 彼岸明け	25 仏滅
26 大安	27 吉	28 先勝	29 先勝	30 先勝	31 仏滅	

- ・桃の節句・・・3月3日。女の子の健やかな成長を願う節句。
- ・啓蟄(けいちつ)・・・(二十四節気)啓は「ひらく」、蟄(ちつ)は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃です。
- ・春分の日・・・自然を讃え、生物を慈しむ日。この日から夏至まで昼がだんだん長くなり、夜が短くなります。
- ・彼岸・・・日本独自の行事。春分・秋分の前3日を合わせた7日間。最初の日を「彼岸の入り」、最後の日を「彼岸明け」、真ん中にあたる春分・秋分を「彼岸の中日(ちゅうにち)」といいます。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、寒さは和らぎ過ごしやすい季節になります。桜の開花情報が聞かれるのもこの頃からです。



今月の柄

鱗紋(うろこもん) × 苗色(なえいろ)
三角形を上下左右に連続して規則正しく並べた模様で日本では弥生時代中期頃から使われてきた歴史ある柄と稲の苗のような淡い緑色の組み合わせです。

旬の野菜

- ・たけのこ
- ・春キャベツ
- ・三つ葉
- ・菜の花
- ・ふき
- ・うど
- ・水菜

旬の魚

- ・鮫鱈(あんこう)
- ・鯖(さわら)
- ・鯉(にしん)
- ・甘鯛(あまだい)
- ・白魚(しらうお)
- ・平目(ひらめ)
- ・いいたこ
- ・ハマグリ

暮らし

- ・ひなまつり
- ・卒業式
- ・春休み
- ・入園・入学の準備
- ・卒業・入学祝いの準備
- ・お墓参り



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？