


# 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
1 赤口	2 先勝	3 友引 上巳の節供	4 先勝	5 仏滅 啓蟄	6 大安	7 赤口
8 先勝	9 友引	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 友引	14 先勝 ホワイトデー
15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 食育の日!	20 先勝 春分の日	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先勝	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引	1	2	3	4

- ・啓蟄・・・二十四節気の一つ。3月6日頃（2021年は3月5日）および春分までの期間。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。
- ・春分の日・・・自然をたたえ、生物をいつくむ日。

3月3日は  
**上巳の節供**



五節供に和食を

桃の節供で有名な「上巳（じょうし）の節供」は、3月のはじめの巳（み）の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に移して水に流すようになり、流し雛の原型になったと言われています。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。雛人形を飾るようになったのもそのころと言われています。

**若竹色**  
わかたけいろ  
《wakatakeiro》

【今月の日本の伝統色】

成長をはじめたばかりの若い竹のような明るい緑色。成長した青竹よりも淡く、少し黄色を帯びている。

今月の旬 **旬** を食べよう



おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう！

- ・たけのこ
- ・菜の花
- ・蛤（はまぐり）
- ・春キャベツ
- ・ふき
- ・甘鯛
- ・チンゲン菜
- ・うど
- ・いちご

## 「食育」しょくいくとは？

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、少しだけ考えてみませんか？

伝えよう、和食文化を。

Washoku JAPAN

バックナンバーはこちら→



エ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。



# 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。



秋田県で山菜として親しまれているたけのこは、実は笹の若芽！仙北市田沢湖にある秋田駒ヶ岳山麓の「生保内（おぼない）たけのこ」や、大館市田代岳の「根曲がり竹」が有名。太くてやわらかいのが特徴で、採れたてが味わえるたけのこまつりも開かれています。



田代岳の根曲がり竹



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



# 3月は、「たけのこ」から日本の未来を支えます。

### ■栄養情報

＜出典：七訂食品成分表 2020、香川明夫監修、女子栄養大学出版部＞

たけのこ 水煮缶詰 100g

(水煮 1 本 200g 程度)

エネルギー・・・23kcal

カリウム・・・77 mg

食物繊維・・・2.3g

### ■基本情報

・分類：イネ科タケ亜科タケ

・主な主産地：福岡県、鹿児島県、熊本県

(平成 30 年特用林産物生産統計調査より上位抜粋)

・旬：3月～5月



## 家事のキホン



- ・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、根元に赤いイボイボが少ないものを選びましょう。

旬の生のたけのこは、香り高く格別のおいしさ、また、この時季にしか食べられない特別感が最高！！なのですが、下処理が面倒。。。そこで登場するのが水煮のたけのこ。面倒な下処理はなく、そのままでも使えます。一手間ですが、下茹でをするとよりおいしく召し上がることが出来ますよ。



生のたけのこの煮方は、食育情報誌のバックナンバーをご覧ください。⇒

### たけのこの切り方

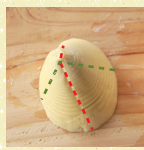


部位ごとに使い分けよう♪  
まずは、穂先と根本に分ける。

穂先は、やわらかいので汁物や和え物、煮物や炊き込みご飯などに。  
根元は、固いので煮物や炒め物などに。

#### 穂先

##### くし切り



①十字に四等分に切る。



②半分に切る。



くし切りの完成です。

#### 根元

##### 短冊切り



①根元を三等分に切る。



②三等分に切った①を細切りにすると短冊に。



##### 拍子切り



短冊切りにしたたけのこを細切りにすると青椒肉絲等を使う拍子切りに。

##### 半月切り



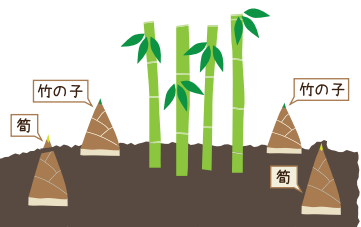
①根元を半分に切る。



②半分に切った①を細切りにすると半月の形に。

## 筍と竹の子のちがいは

「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



お弁当・おつまみにも

## 「自家製たけのこメンマ」

① 調理時間・・・約15分

### 【材料 4人分】

たけのこ水煮・・・1パック(200g程度)

ごま油・・・適量

<調味料>

中華スープの素(ペースタイプ)・・・大さじ2

醤油・・・小さじ2

ラー油・・・お好みで

### 【作り方】

①たけのこの穂先はくし切り、根元は5mm幅の短冊にし、下茹でする。

②鍋を熱し、ごま油、①を入れ、軽く炒める。

③<調味料>を入れ、炒め、馴染んだらお好みでラー油を入れ、できあがり。

※糸切唐辛子やごまをトッピングするのもおすすめ。

