

# 食の豆知識

## たけのこ



たけのこは春を代表する食材です。掘り出されたたけのこは時間を追うごとにアクが強くなっていきますので、おいしく食べる為に手早く下茹でを行いましょう。

### 【選び方】

「朝堀がよい」といわれるように、たけのこは鮮度が命。切り口が純白で、みずみずしいものを選びましょう。先端は黄色で「ずんぐり型」がおすすめ。

### 【調理のポイント】

- 昔から「たけのこを掘り始めたら、お湯を沸かしておけよ」と言われるほど、手早く下茹ですることが大事です。
- ぬかと一緒に茹でることで、ぬかに含まれるカルシウムとたけのこのえぐみ成分が結合して中和されます。カルシウムの多いわかめとの炊き合わせが良いのもこのためです。
- たけのこは部位の硬さによって用途を使い分けると良いです。先端の柔らかい部分は酢の物や和え物に。中央部は煮物、炒め物、揚げ物に適しています。根本は繊維が多く硬いですが、薄切りやおろして揚げたり炒めたりすると美味しく調理できます。

### 【炊き合わせ（4人前）】

#### ◆材料

- たけのこ 400g
- 里芋 160g
- かぼちゃ 80g
- 絹さや 4枚
- 人参 40g
- 乾燥わかめ 小さじ1
- 木の芽 適量
- だし汁 300ml
- 砂糖 大さじ2
- 薄口醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 塩 適量

#### ◆作り方

- かぼちゃ、人参は薄切りにし、絹さやはヘタを除き、筋を取ったら塩茹でにしておく。たけのこは下茹で後、穂先を残して5mm程度の厚さにする。里芋は皮をむき、塩でもむ。乾燥わかめはみずに浸して戻しておく。
- 鍋にだし汁とたけのこ、かぼちゃ、人参、里芋を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を入れて弱火で10～15分煮る。
- 竹串に刺さる程度に柔らかくなったら、絹さや、わかめを加えてさっと煮、そのまま冷めるまでおいて味をなじませる。器に盛り、木の芽を飾り完成。

(栄養管理課)

南東北グループ広報誌 南東北336号より