

# 4月 おいしいえいよう

春に旬を迎える野菜はたくさんあります。旬の時期は一番栄養価が高く、また安価にもなります。日々の食事に積極的に取り入れましょう。



春キャベツ、新じゃが、新ごぼう、新玉ねぎ、アスパラガス、チンゲン菜、にら、レタス、タラの芽、タケノコ、アサリ、桜海老、サザエ など



## タケノコ

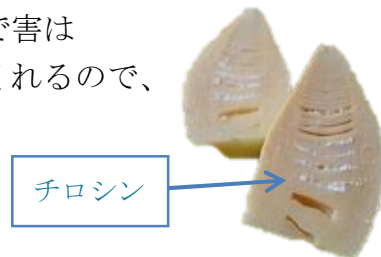
70種類ほどありますが、食べられるのは数種類で、普段良く出回り食べられているのは、孟宗竹（もうそうちく）と言う種類です。他に淡竹（はちく）、真竹（またけ）、根曲がり竹、寒山竹などがあります。



## ● 栄養

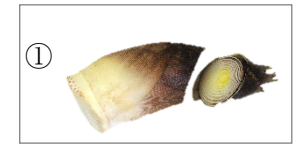
- 食物繊維・・・食物繊維の塊と言うくらい豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的です。
- カリウム・・・ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。足のむくみをとる作用もあります。
- アミノ酸・・・グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分。

茹でた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れを取ってくれるので、疲労回復に効果があります。



## ● あく抜き の 仕方

- ①皮付きのまま、頭を斜めに切り落とします。
- ②縦に少し切込みを入れて火の通りをよくします。  
(包丁で大きく切り込みを入れず、手で少し切れ込みを広げると、切れ込みが閉じていくのでいいです。)
- ③水から茹でる。  
(なるべく大きな鍋でたっぷりの水で茹でるのがコツです。)  
(お湯からゆでるとゆで具合にムラが出るので、必ず水から茹でましょう。)
- ④ぬかを一握りほど入れ、落とし蓋をして煮ます。  
(ぬかに含まれるカルシウムが筍のあくに作用してエグミをとります。)  
(唐辛子を一緒に入れると、日持ちが良くなり、エグミをごまかすのにも効果的です。)
- ⑤沸騰したらすぐ弱火にします。
- ⑥加熱時間は20分～40分ほどになります。  
(筍の大きさによって加減します。)
- ⑦加熱後は自然に冷えるのを待ちます。  
(暖かいうちに水に当てると、あくが残るだけでなく、筍が縮んだり、割れたりすることがあります。)
- ⑧筍を取り出し、皮をむき、さっと水洗いして、冷水に浸しておきます。  
(白い粒状のものは食べられるので、無理に取り除かなくても良いです。)



## ● 保存方法

時間が経つごとにどんどんあくが強くなってくるので、すぐに下茹でし、あく抜きを行う必要があります。ゆでたら皮をむき、密閉した容器に入れて冷蔵庫で保管します。毎日水を入れ替えれば、1週間ほどは保存がききます。

## ● 筍の木の芽和え

- ①下ゆでした筍 100g を短冊に切る。
- ②出汁 1/2 カップ、砂糖・薄口しょうゆ各小さじ1 で①を汁気がなくなるまで鍋で煮る。
- ③木の芽 2g をすり鉢ですり、白味噌大さじ3、みりん・砂糖各小さじ1、薄口しょうゆ小さじ1/2 と混ぜる。
- ④②と③を混ぜる。

## ● 食べ過ぎに注意

あくが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

