



= たけのこ(筍) =

(英) bamboo shoots

【イネ科・マダケ属】

“春の味覚を代表する食材”

春の訪れを告げるタケノコは、地中を横に走る竹の地下茎から伸びた若芽のことで、その先端が地表に姿を現しそうになったところを掘りだして食用にします。

独特の食感と旨味をもっているタケノコですが、旬の日本料理には欠かせない春の味覚を代表する食材です。

【種 類】

タケノコの種類は70種類ほどあると言われていますが、その中で食用になるのは6~7種で、私たちが一般的に食べているタケノコは中国・江南地方原産の孟宗竹の若芽のことを言います。

♪. 孟宗竹(もうそうちく)

タケノコの中で最も生産量の多い品種です。1736年(江戸時代:元文1年)、薩摩藩主である島津吉貴公によって現在の鹿児島市磯公園に琉球(沖縄)を經由して入った株を植えたのが最初で、その後に青森県以南の日本各地に広まりました。

孟宗竹は年末に早掘されたものが出ますが、一般的には2月下旬頃から九州、四国の西南暖地から出始め、産地が北上しながら5月下旬頃までの間、各地域で収穫が行われます。

孟宗竹のタケノコは大型で肉厚ですが、柔らかくて香りがあり、えぐみが少なく甘みを含んだ独特の旨味と、歯ごたえが特徴です。

吸い物や和え物・煮物・揚げ物などの料理に使われます。

♪. 淡竹(はちく)

中国原産で孟宗竹が終わる5~6月にかけて出回るマダケ属のタケノコですが、耐寒性もあり北は南北海道まで植栽されています。

皮の色は赤紫色をしていて、切り口が直径7~8cmで長さ15cm位のものが若くて美味しいものといわれています。

淡竹は甘みにやや欠けますが、えぐみも少なく独特のシャキツとした歯触りが特徴です。

♪. 真竹(まだけ)

関西、特に京都に多い種類で、7月の遅い時期に出てくるタケノコです。中国原産とされていますが、日本には野生のものが自生していたともいわれています。

皮は産毛が無く黒い斑点があり、民芸品や包装用に使われています。肉質は硬めで、やや苦味もありますが味は良いほうです。

♪. 根曲がり竹(ねまがりたけ)

日本特産の笹竹ですが、別名、五三竹(ごさんちく)・千島笹(ちしまざさ)・篠竹(すすだけ)などと地方により呼び名がさまざまです。北海道から山陰地方までの日本海側に分布していて、6月頃に出回る太さ1~2cm、長さ5~15cm位の細くて小さなタケノコです。根元で茎が湾曲して立ち上がることからその名が付けました。

肉質はやや硬めですが味がよく、矢竹(やたけ)や布袋竹(ほていちく)と同系の品種です。

【選び方】“タケノコは鮮度が命、皮に艶があり適度に湿っているものを”

◎ 形がずんぐりと太いもので持ってみて重みのあるもの、皮のうぶ毛がつやつやした褐色で密生しているものが良品です。

乾いてしおれた感じのものは時間が経って鮮度が落ちているので注意しましょう。

◎ 新鮮なタケノコは、穂先の黄色部分が閉じ加減についていますが、育ち過ぎたものは黄色より緑がかった色になり、勢いよく伸びています。育ち過ぎたものは、えぐみが強くなるので注意しましょう。

◎ 切り口を見て、白くてみずみずしく根元のイボがピンク色のものが新鮮です。

【保存法】“水煮にした後、たっぷりの水に浸し冷蔵庫で保存”

◎ 生のタケノコは、時間が経つにつれ鮮度が落ち、えぐみが出て来るので、なるべく早いうちに食べるのが基本です。すぐに使わない場合は、下ゆでをしてアク抜きをして下さい。その後、たっぷりの水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。時々水を取り替えれば一週間位は持ちます。

◎ 水煮のタケノコを買ってきた時は、水を張った容器に移し替えて冷蔵庫で保存します。その場合は賞味期限内に食べきるようにしましょう。

◎ タケノコは食物繊維が多いので冷凍保存には向きません。解凍するとベタベタになり食感も風味も落ちてしまいます。

【調理法】

昔から「タケノコを掘り始めたら、お湯を沸かしておけ」と言われるほど、手早く下ゆですることが大事です。下ゆですることにより、アクが抜けて新鮮さを保つことができるのです。

♪. 下ゆでの手順

皮つきのまま穂先の部分を斜めに切り落とし、さらに切り口から皮の部分を縦半分一本の切り目を入れます。こうすることで火の通りが良くなります。

たっぷりの水に米糠2カップ入れて強火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火で1時間以上ゆでます。

※米糠を使うのは、タケノコのえぐみ成分が糠のカルシウムと結合して中和させる働きがあるからです。

根元に竹串が通るようになったら火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷まします。

※ゆでた後、すぐに冷水に浸すと、タケノコにひびが入ったり、縮んでしまうことがあるので注意しましょう。

冷めたら水洗いをし、切り目から皮を開くようにしてむきます。

♪. 煮るときのコツ

タケノコを煮物にする時のポイントは、一気に味付けしないことです。一気に味付けしてしまうと煮汁ばかりが甘くて、肝心のタケノコは味気なくなってしまう。

砂糖やみりんなどの甘い調味料は先に加え、しばらく煮込んで甘みが十分しみ込んだ後に、醤油や塩などを加えるようにすると、全体的に味がしみこんで美味しいです。

※繊維質が多いタケノコは根元になるほど硬くなるので、先端は大きめに、根元は薄く切ったり、細かく切って食べやすくするのがコツです。

♪. 部分別の使用法

タケノコは部分により硬さが違うので、用途により使い分けてみてはいかがでしょうか！

- ◎ 先端の柔らかい部分(姫皮)は酢の物や和え物に、穂先は椀種や炊き込み御飯などにすると美味しいです。
- ◎ 中央部は煮物・炒め物・揚げ物に適しています。輪切りにして調理できます。
- ◎ 根元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して食べると美味しいです。

【栄養と効能】

たけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材です。カロリーが低く、食べ応えがあるのでダイエット中や便秘の方には特におすすめです。

◎大腸ガンの予防や便秘の改善に

豊富な食物繊維は、便秘の予防・改善だけでなく、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれるという効果があります。

◎ダイエット食に

食物繊維が多いので便秘の予防や解消、コレステロールの排出にも効果があり、しかも低カロリーでダイエット食として適しています。

◎高血圧予防に

食物繊維以外にもカリウムを含んでいるので、体外への塩分排出を促すため、高血圧の予防になります。

◎疲労回復に

旨味成分の一つであるアスパラギン酸は、グリーンアスパラガスなどにも含まれる成分で、疲労回復に効果があります。

◎老化防止に

ゆでたタケノコの節の間に見かける白い粒々はチロシンといわれるアミノ酸の一種で、新陳代謝を活発にして脳を活性化させることから、老化防止などの効果が期待できます。

タケノコ(若茎・生)栄養成分表 可食部100g当り

エネルギー	タンパク質	炭水化物	灰 分	カリウム
26kcal	3. 6g	4. 3g	1. 1g	520mg
カルシウム	マグネシウム	リ ン	亜 鉛	β -カロテン
16mg	13mg	2mg	1. 3mg	11 μ g
ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	葉 酸	食物繊維
0. 7mg	0. 05mg	0. 11mg	63 μ g	2. 8g

五訂食品成分表

§ = 豆 知 識 = §

タケノコは、地上部に芽を出してから10日目(一旬)で竹になってしまうことから、「筍」とも書きます。約90%は水分で、茹でた時に出る白い粉はデンプンとチロシンというたけのこの成分の結晶で、まったく害はありません。