

保育や家庭にちょっと役に立つ



4月食育メモ



～たけのこで春を感じよう～

★たけのことは・・・

春の訪れを感じさせるたけのこは竹の芽の部分を食べる野菜になります。しかし、竹は成長が速く、すぐに竹となってしまいうため、限られた期間だけが生のたけのこを楽しむことができます。たけのこは、土から出るか出ないかのタイミングで収穫するのでとても手間がかかる食材です。竹の種類は多いですが、食用になるものは数種類だけのようです。

「朝掘ったらその日のうちに食べろ」という格言があるほど鮮度が重要な野菜でまた、育ちすぎたものや日に当たる時間が長いものはアクが強くなる傾向にあります。掘ってすぐのものはえぐみが少なく、そのまま焼いたりまた、生で食べることもできます。

★たけのこの栄養・・・

たけのこには食物繊維のセルロースが豊富で、腸内環境を改善して便秘を予防したり体内のナトリウムを排出させて高血圧を予防するカリウムを含みます。切った際に断面から出る白い粉はチロシンで、集中力を高める効果があります。

★たけのこのおすすめ調理方法・・・

たけのこは香りが強く、歯ごたえがあるため、和食だけでなく中華や洋食にも使うことができます。お米と一緒に炊き込んだたけのこごはんやリゾットの具材にもぴったりです。煮物やお吸い物、天ぷらなどにして食べても美味しいですよ。

この季節ならではの『たけのこ』をぜひ食卓に取り入れ旬の味覚を楽しんでみませんか？

参考:農林水産省 たけのこで「春」を感じよう!!



◆ ◆ 新玉ねぎと普通の玉ねぎの違い ◆ ◆

一般的に玉ねぎの収穫時期は春です。通年出回っている玉ねぎも新玉ねぎも春に収穫されますが、その後の処理に違いがあるようです。その違いを確認してみましょう。

<新玉ねぎ>

- ◆旬は春(一般的に3月から5月)
- ◆収穫後そのまま出荷
- ◆みずみずしく甘い(辛味成分が少ない)
- ◆水分が多いため日持ちはしない



<玉ねぎ>

- ◆6月以降に収穫
- ◆収穫後1か月ほど乾燥させてから出荷
- ◆新玉ねぎに比べて辛味成分が多くなる
- ◆長期保存が可能



佐賀県は、北海道に次ぐ全国第2位のたまねぎの一大生産地です。そんな佐賀県で生産されるたまねぎのうち約7割が白石町で生産されています。白石産のたまねぎは辛みが少なくやわらかな舌触りで、たまねぎ本来の甘味が味わえると評判のおいしさです。

参考:キャリアカレッジ『たまねぎについて』