

# キラリンピカの食育掲示物

## はる しゅん 春が旬の「たけのこ」



たけのこは春の訪れを感じさせてくれる代表的な食材の一つで、3～5月が旬です。たけのこの成長は早く、1日で数cm～数十cm、時には1日で1m以上伸びることもあるそうです。水煮のたけのこは年中手に入りますが、生のたけのこを味わうことができるのはこの時期だけです。



### まめちしき たけのこの豆知識



#### ○名前の由来は？

たけのこを漢字で書くと「筍」という字になります。筍は一旬（10日間ほど）であの竹まで生長するからです。だから、食べられる期間もほんの一瞬、土から出るか出ないかというときだけなので目が離せません。そんな生長が早いにも関わらず、竹の寿命は百年以上とも言われています。

#### ○たけのこに皮があるのはなぜ？

たけのこは皮に包まれています。この皮には、イノシシやキツネなどの動物に食べられないよう、たけのこを守る役割があります。たけのこは背が伸びるにつれて皮が1枚1枚自然にはがれ落ち、すべて落ちると竹になります。



#### ○たけのこの栄養は？

たけのこには、食物せんいが豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。また、カリウムを多く含み、塩分の排出を促し、高血圧予防に期待できます。



## 5月1日(金)は地場産のたけのこが登場します



たけのこは毎年、市内の東福寺野などで収穫されています。



調理場に届いたたけのこは、1本1本洗って、どろを落とします。

たけのこは鮮度が命。えぐみが出るので、すぐに下処理が必要だよ。

たけのこの調理の様子だね。楽しみにしていてね。



余分な皮をむいて、切れ込みを入れます。大きな釜で約1時間茹でて冷まし、アクを抜きます。



皮をむいてきれいに洗い、食べやすい大きさに切っています。



他の具材と一緒に煮て、調味して…



すまし汁の完成！