# みかく だいひょう 味覚の代表「たけのこ」

春の訪れを感じさせるたけのこは、3月から5月にかけてが旬の食材です。 たけのこは、 成長がとても 草く、 すぐに竹になってしまうため、 水煮のたけのこは年中売られていますが、 生のたけのこを味わうこと ができる期間は限られています。

# 実はたくさんある?たけのこの種類

ー般的にたけのこといえば、大型で 厚みのある「モウソウチク」のことを指 しますが、そのほかにも、えぐみが少な く歯ざわりもよい「ハチク」や、皮に黒 い斑点がある「マダケ」、寒い土地で育 つ「チシマザサ」など、さまざまな種類 があります。



モウソウチク

## その他のたけのこ



ハチク かり うす かかちゃいろ 皮は薄く、赤茶色。 やや甘味がある。



**細身であくが強く、** ずし苦味がある。



チシマザサ ねもたが少し曲がって おり、あくが少ない。

## かんじ ゆらい たけのこ(筍)の漢字の由来

たけのこを漢字で書くと「葡」という字になります。 これは、たけのこが一旬、つまり10日間ほどで竹まで 載いるよう 成長することが由来と言われています。「雨後の 筍 」と いう言葉があるように、条件が整うと次々に伸び始め、 1日で121cm伸びたという記録もあるそうです。



## ちなみに・・・

ラーメンやスープなどに入って いる「**メンマ**」は、マチクという たけのこを、発酵させて作られる

はっこうしょくひん 発酵食品だよ!

## たけのこの栄養

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、コレステロールの吸収を抑える働きや、塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、 生活習慣病につながる、動脈硬化や高血圧の予防も期待できると言われています。



毎年、市内の東福寺野などで たけのこが収穫されます。



まょうりじょう 調理場では、1本1本 ェ 手で洗ってどろを落とします。



ホホ 大きな釜で1時間ほど煮て、 た 食べやすい大きさに切ります。

令和6年5月 滑川市学校給食共同調理場