

福岡県からのお知らせ

➤ 今年の筍の出来はどうでしょう?!

毎年「桜前線」のあとを追うように10日遅れでやってくるのが「筍前線」と言われ、鹿児島から始まり約1ヶ月で茨木まで北上するそうです。

福岡県は筍の生産量が全国第1位で、全国生産量の4分の1以上を占めているとか。特に北九州市の合馬（おうま）地区で採られる『合馬たけのこ』はいち早くブランド化され、高級筍として有名です。

この『筍』という漢字の由来は、竹が芽生えてから旬（10日）の間がたけのこで、それを過ぎると竹になるからだといわれているそうです。食用として食べられているのは孟宗竹（もうそうちく）、淡竹（はちく）、真竹（まだけ）などです。

たけのこの栄養価は他の野菜に比べると、たんぱく質やビタミンB₁、B₂、葉酸、カリウム、食物繊維が多く含まれています。



100g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食物繊維 g	カリウム mg	リン mg	亜鉛 mg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	葉酸 Mg
たけのこ(生)	26	3.6	2.8	520	62	1.3	0.05	0.11	63
たけのこ(茹)	31	3.5	3.3	470	60	1.2	0.04	0.09	63
水煮缶詰	22	2.7	2.3	77	38	0.4	0.01	0.04	36
キャベツ(生)	21	1.3	1.8	200	27	0.2	0.04	0.03	78

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

新鮮なたけのこは生でも食べられますが、お店で購入するたけのこは収穫から時間が経過しているため、どのようなお料理に使う場合もあく抜きが必要です。



たけのこの皮は全部剥いて縦に2～4つ切りにします。鍋にたけのこがかぶるくらいの米のとぎ汁と、唐辛子2本程度を入れてゆでます。竹串で刺してやわらかくなっていればOKですが、火を止めた後、そのまま自然に冷まし半日くらいおきましょう。たけのこ自体もカリウムが多いのですが、あく抜きに使う米ぬかも、カリウムが多いので、絶対米のとぎ汁がお勧めです。又、調理する前に食べる大きさに切って、再度ゆでこぼすと、より安心です！

ちなみに、手軽なので1年中利用することの多い“水煮”は、pH調整剤などの添加物が使われている場合があります。pH調整剤と言えば、リン酸ナトリウム（無機リン）ですので心に留め置いて下さい。

そして最後に、煮物にするときとポイントですが、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、煮汁ばかり甘くて、肝心のたけのこは味気がなくなってしまいます。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味がしみこんだ後に、醤油や塩などを加えるようにします。

煮物に始まり、炊き込み御飯に酢味噌和え、汁物に炒め物、ステーキにお刺身と、色々楽しめる食材“たけのこ”ですが、この季節はたけのこ料理が重なりやすいので、食べるタイミングと量の調節はお忘れなきように…♡♡



➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。1度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内！

現在3月から再開するお料理教室に向け、準備をすすめています。
お楽しみに！♡



➤ お料理教室で紹介したレシピをアップしました！

昨年お料理教室で紹介したレシピをアップしています。どうぞご利用ください。♡