

アップル すこやか通信

続・日本の食卓 四月

たけのこのこ

たけのこを食用としているのは、日本と中国だけだと言います。たけのこには、亜鉛や食物繊維、カリウムなどが多く含まれています。たけのこは別名「腸を削るヘラ」と呼ばれ、古くから腸をなめらかにする作用が認められています。姫皮に多く含まれる旨味成分の「アスパラギン酸」と「チロシン」はアミノ酸の一種で新陳代謝を活発にしたり、脳を活性化させる働きがあります。ただし、この旨味成分は時間がたつとアクのもとであるエグミ成分に変化します。エグミ成分は1日で2～3倍に増えてしまうので、できるだけ掘りたてのものを選び、すぐアク抜きをすることが肝心です。掘りたてをすぐに食べる場合は、アク抜きの必要がないので、刺身や焼きたけのこが味わえます。すぐに食べないときは、アク抜きをしてエグミを取り、水に浸して冷蔵庫で保存しましょう。

たけのこを使ったおすすめメニュー 若竹煮

1人分の栄養価：エネルギー：40kcal たんぱく質：3.6g 脂質：0.3g 塩分：0.8g

材 料 (2人分)：たけのこ 160g、生わかめ 20g、木の芽 少々

A [だし汁 1/2カップ、薄口しょう油 大さじ1/2、みりん 小さじ1]

- 作 り 方：①たけのこはぬかを加えた水に入れてゆでる。竹串がスーッと通るようになったら火を止めてそのまま冷ます。冷めたら皮をむいて、ていねいに洗い、くし型に切る。
②わかめは水に浸して塩分を取り、水気をきる。そして一口大に切る。
③鍋にAを入れ、火にかけ煮立ったら①を入れて中火で煮含める。そこへごま油を数滴たらし器に盛る。
④鍋に残った汁でわかめに味を含ませて、木の芽とともに器に盛った筍に添えて出来上がり。

わかめもたけのこも食物繊維とカリウムが豊富です。わかめと組み合わせることにより、腸内を掃除し、血中コレステロールを下げ、血圧を安定させる働きが増します。

春の山菜

春の山菜（春先に出る野菜）には苦味があります。これは自然の法則で、この時期に苦味のあるものをとっておくと、夏に向けての身体の準備が整います。★「苦味」は心と小腸に働きかけます。

雪解けを待ちかねたかのように一番に春を告げてくれるのがふきのとう。4月から5月にかけて次々と山菜が顔をのぞかせます。苦味を楽しんでください。

ふきのとう つくし ごみ たら芽 はりぎり わらび ぜんまい
きぼうし 山うど よもぎ せり かたくり ギョウジャニンニク
菜の花 ふき 木の芽

まだまだ沢山の春野草があります。春を探しに行きませんか？

少し持っていく？



じゃあ、少しだけ...



株式会社

アップルケアネット 栄養部