

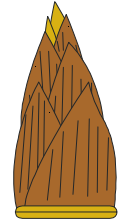


健康市場

第153号
〒193-0942
八王子市栢田町 538-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H22.5.1
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

たけのこ(筍)



地上に出ている竹は地中を横に走る地下茎から次々と出てくる筍の部分です。この竹の芽にあたるがタケノコで、食べられるのはタケノコがまだ地中にあるものか、地表に出たばかりのもので、土壌が柔らかいほどタケノコも柔らかい物ができます。

タケノコの成長は猛烈に早く、一日で1メートル以上も伸びることがあります。名前の由来も一句(10日)で成長しきってしまうところからきています。

種類と旬

- ・ 孟宗竹 (もうそうちく)
関東で売られているタケノコは、ほとんどがこの孟宗竹のタケノコです。太く柔らかく、香りもよい。2月下旬に九州で出始め、5月下旬に北限の東北南部に達します。京都産が有名です。地表にワラ敷き、土を盛って柔らかいたけノコを作る工夫をしています。
- ・ 真竹 (まだけ)
日本に古くからあった竹です。タケノコが出てくるのは一番遅く、7月です。やや苦みが強い。
- ・ 淡竹 (はちく)
九州や関西近辺に多く、皮の色は赤紫で先端が淡い緑色の美しいタケノコです。成長した竹も粉をふいた淡い緑で大変きれいです。固めですがアクが少なく、味も淡白です。地上に出た後から収穫されます。5月が旬です。
- ・ 根曲がり竹
千島笹 (ちしまざさ) とも言います。山陰・東北・北海道で人気があります。小型で細く、アクが少なくきめ細かい歯ざわりで美味。旬は6月です。
- ・ 寒山竹 (かんざんちく)
大名竹 (大明竹) とも呼ばれます。西南日本に広く分布していますが、特に九州南部でよく食べられています。孟宗竹よりおいしいそうです。7月～8月に出回ります。

調理法

タケノコは採ってから時間がたつほどアクが強くなるので、買ったなら出来るだけ早く調理しましょう。アクを抜くために米ぬかと赤唐辛子（2～3本）を入れて下ゆするのが一般的です。米ぬかがない場合は米のとぎ汁でゆでます。小さなタケノコで、採れて一日以内ならほとんどアクがないので、真水でゆでるだけでも十分です。

米ぬかやとぎ汁を使うのは、これらがタケノコの表面を包んで、空気や水中の酸素との接触を防ぎ、タケノコが酸化されず白くゆであがるからです。

採れた当日のタケノコが手に入った場合は焼きタケノコが美味。皮ごとアルミホイルで包んでオーブンで焼きます。直径が10cm程度の小型の物で、250度30分程度が目安です。また、一度ゆでた物でも焼いて焦げ目をつけると別の味わいが出ます。

干し筍

古代からの保存食です。ゆでたタケノコを天日で乾燥させて作ります。独特の歯ごたえがやみつきになります。もどすには2日以上水につけるか（たまに水を代えて冷蔵庫で）、6時間水につけた後、重曹を加えて30分ゆでてから3時間放置し、その後また真水でゆでてアク抜きします。

その後、再び真水で10分程度ゆで、それから油でさっと炒めてから砂糖・醤油を加え、鰹だしで2時間煮て食べます。九州で多く食べられているようです。



5月2日は**八十八夜**です。

八十八夜は雑節の一つで、立春を起算日（第1日目）として88日目の日で、毎年5月2日ごろです。八十八夜は、春から夏に移る節目の日、夏への準備をする決まりの日、縁起のいい日とされてきました。また、八十八夜の別れ霜というように、この頃から霜もなく安定した気候となり、茶摘み、苗代のもみまきなど

一般に農作業の目安とされています。

八十八夜とお茶が結びついたのは、「夏も近づく八十八夜・・・♪」と茶摘みを歌った唱歌の影響も大きいようですが、実際には茶産地の温度差によって茶摘みの時期は異なります。八十八夜に摘み取られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物の新茶として珍重されています。茶摘みの最盛期である八十八夜は、縁起を担ぐという意味合いと気候条件も含めてこの時期のお茶は極上です。