

独特の香りや歯ごたえが特徴のたけのこは、3~5月に旬を迎え、春の訪れを感じる食材です。近年は温暖化の影響により、市場に出回るのが早くなっているようです。今回はたけのこの栄養や特徴についてご紹介します。

たけのこについて教えてください。

竹の地下茎から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。成長が早く一旬（いちじゅん、10日間）で竹になることから漢字で筍と表記されます。

栄養

カリウムや食物繊維が豊富で、野菜類の中ではたんぱく質も比較的多く含むことが特徴です。

カリウム

体内の余分な塩分（ナトリウム）を排泄し、高血圧予防やむくみ改善効果が期待されます。

食物繊維

整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値の低下などに役立ちます。

たんぱく質

たんぱく質を構成するアミノ酸の1種で、うま味成分のアスパラギン酸やチロシン、グルタミン酸が含まれます。

おいしいたけのこの選び方

- 形がよく、ずっしりとしていて、皮が薄茶色のもの（×皮が黒色や、緑色に近いものはアクが強い）
- 穂先が黄色で開いていないのもの（×穂先が緑色のものは筋が硬く、えぐ味が強い）
- 根元の切り口は、できるだけ白くみずみずしいもの（×収穫から時間が経つと、切り口が茶色に変色しやすい）

部位ごとのおすすめ調理法

部位ごとに硬さや味わいが異なります

- 先端の柔らかい部分：吸い物・和え物・煮物など
- 中心の歯ごたえのある部分：煮物・炒め物・天ぷらなど
- 根元の硬い部分：薄くスライスして炊き込みご飯など

ゆで方と保存方法

ゆで方 購入後すぐにゆでましょう

1. 皮つきのまま先端を斜めに切り落とし、根元に向かって皮部分に縦に切り込みを入れる。
2. 大きな鍋にたけのこと米ぬかを入れ、水からゆでる。
3. 沸騰したら弱火にして、40分~50分を目安にゆで、根元に串が通ったら火を止める。

保存方法

ゆで湯ごと冷ました後、水を張った容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

2日おきに水を変えることで、約1週間保存可能。

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ

食事記録で一日の栄養バランスがわかる！

管理栄養士監修の健康レシピも満載♪

活動量も記録できる！

歩数・体重はグラフで管理！

おくすりアラームで飲み忘れ防止！

体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

にらとたけのこの
春野菜チヂミ
カテゴリ：春



インストール無料！

詳しくはこちら♪

