



# 届け!!野菜のチカラ!!



今回は、春の味覚の代表  「たけのこ」  についてご紹介します。  
たけのこは、竹の芽の部分です。竹は 70 種類ほどありますが、食用にされるのは、数種類です。「筍」の字は、“1 旬（10 日間）ほどで大きくなる” ことに由来します。

## ★旬の時期

代表的な孟宗竹（もうそうちく）は、3 月～5 月下旬です。  
えぐみが少なくてやわらかく、特有の甘みがあるのが特徴です。

## ★美味しいたけのこの選び方

- 伸びすぎていないもの、皮の色が薄いもの
- 皮の部分がしっとりして乾いていないもの
- 太短いもの
- 根元の赤い斑点が少なく、斑点の色が薄いもの



また、掘り出された後、時間を追うごとにどんどんアクが強くなる為、出来るだけ早く下茹ですることもポイントです。

## ★含まれる栄養素

- うまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。  
白い粒状のものは、チロシン（アミノ酸）で人体に害はありません。
- カリウムが豊富です。  
カリウムは、ナトリウム（塩分）を排泄する効果がありますが、腎機能が低下している場合は摂り過ぎないように注意が必要です。
- 食物繊維が豊富です。  
便秘の改善に効果的ですが、食べ過ぎは消化不良の原因になる為、適量を心がけてください。

出典：新ビジュアル食品成分表「改訂第二版」、北陸農政局 今月の園芸特産作物、旬の野菜百科フォーリンク