



今年の桜は、永く楽しむことができました。そろそろ散り時です。4月に入って、やっとタケノコが、出始めました。昨年秋の湯水と冬の低温が影響したようです。

このところ毎日、大鍋で炊いたタケノコを食べています。この味に出会って、やっと春が訪れたのを実感します。今回は、生のタケノコを入れていますが、面倒でしょうが、皮をむいて、茹でて、調理し、味わって下さい。

春の味がします。

今、畑では、ジャガイモや玉ねぎが、スクスクと育っています。

いつもの年より早く、苗作りを始めています。

アスパラ、ズッキーニは、もう定植しました。

今週後半には、かぼちゃも定植します。

他にも、ナス、きゅうり、トマト、ミニトマト、ピーマン、

とうがらし、ゴーヤ、モロヘイヤ、インゲン、枝豆、

緑豆、オクラ、芋づるなどが、植え付けの順番を待

っています。4月後半からは、赤米、黒米の苗作り

もスタート。今年は、緑米も増やす予定です。

1年間、100品目が目標です。

今週の野菜セット

以下の7つの野菜です。

たけのこ 小松菜漬 切り干し大根

小松菜 葉玉ねぎ わけぎ リーフレタス

レタスに、アブラムシがついています。洗えば、とれます。

今週の野菜と料理

たけのこ

和名:竹の子、筍 中国名:竹筍 英名:bamboo shoot

科名 イネ科の多年生 原産地 東南アジア

孟宗竹(もうそうたけ)は、1400年代に唐の国から伝えられたらしい。

〔名前の由来〕

伸びが早く、地上に芽が出て1旬(10日)で竹になることから付けられた。筍の一字でも通用するが、その字の意味は「筍=竹旬」。竹の旬日(10日間)以内は「筍」で、それ以上日を経たものは竹となる。

たけのこの栄養素(食材100g当たり)
・食物繊維が2.8g ・ビタミンB2が0.11g
・ビタミンEが0.7mg ・カリウムが520mg



たん白質と炭水化物は多いが、ビタミン・無機質は少ない。
うまみ:チロシン、アスパラギン、ペタイン等の窒素化合物。
歯ごたえ:セルロース等の食物繊維。

たけのこの健康効果

たけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材である。

食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあり、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果がある。さらに食物繊維は、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎ、ダイエットにも効果的。またたけのこは、食物繊維以外にもカリウムを多く含んでおり、体の水分バランスを整え、ナトリウム(塩分)の排出を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防に効果的。他にもたけのこは、あまり多くはないがビタミンB1・B2・C・Eなど、美容によい栄養成分も含んでいる。

調理・扱い方
調理方法 ゆで方:うまみを逃がさないコツは皮のままゆでること。
(1)皮をつけたまま先端を切り落とし、ゆでやすく包丁を入れて、たて割りにする。
(2)たっぷりの水と1割ほどの米ぬか(なければ米のとぎ汁でもよい)で、1時間ほどゆでる。
(3)そのまま、しばらく蒸らし、完全に冷めてから皮をむいて使う。

部位別用途

根元:薄切り又はおろして揚げる。

中央部:煮物、炒め物、揚げ物

上部:椀種、サラダ、あえ物、ご飯

先端(絹皮):椀種、酢の物、あえ物

代表料理

和風:煮物、あえ物、酢の物、たけのこご飯

中華:炒め物、うま煮、スープ

選び方

形はずんぐりしており、皮につやがあって、うぶ毛のそろったものがよい。

上部まで土がついているものは、土中にあったもので、柔らかく新鮮。

大きさのわりに軽い物は、水分が少なくなって鮮度が落ちている。

保存方法

「朝掘り」といわれるように、朝掘って、その日のうちに食べるのが一番おいしい。

保存する場合は、ゆでて、水に浸して冷蔵庫で保存(1週間~10日)。

毎日水を換える。



お知らせ

タケノコ掘り、大歓迎!

ご連絡下さい。

のうみ農園

tel 093-612-2647

E-mail: nomi1@orange.ocn.ne.jp

〒807-0081 福岡県北九州市八幡西区小嶺3-16-8

fax 093-612-2653

<http://www.nomi-farm.com>

by toshio