



新学期も始まり、新一年生の緊張した顔が、なんとも微笑ましい季節です。いつまでもこの笑顔が続く世の中であって欲しいと願わずにはられません。

藤の花が咲き、タケノコもそろそろピークを越しました。昨年秋の渇水と冬の低温が影響し、今年の筍の発生量は少なめでした。これからは、伸びた筍の穂先を茹でた「穂先たけのこ」が美味しい時期になります。

筍は、届いたら、水に漬けて冷蔵庫で保管して下さい。

出来れば早めに食べて下さい。

今、畑では、ジャガイモや玉ねぎが、スクスクと育ち、アスパラ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、きゅうりは、定植を終え、ナス、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29日に里山の会で、赤米、黒米の種まきをします。今年は、緑米も増やす予定です。

1年間、100品目が目標です。

水煮たけのこと漬物を入れますので、これからクール便で送ります。

## 今週の野菜セット

5月第1週(4日)は、休みます

水煮たけのこ、キャベツ漬け、新玉ねぎ、梅干し、花ワサビ、年中ねぎ、サラダセット、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、ベ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。大ききのわりに軽い物は、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

4月29日10:00~ 里山の会 赤黒米種まき&筍刈り  
5月16日 無法松(山家酒造)第2回酒蔵コンサート(後日、詳報)

### のうみ農園

tel 093-612-2647

〒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>

E-mail: [nomi1@orange.ocn.ne.jp](mailto:nomi1@orange.ocn.ne.jp)

by suzuyo

