



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

# 野菜ソムリエの父親日記



## 「ウゴノタケノコ」

新学期も始まり、通学路に面したわが家の横を、ランドセルをしょった小学生たちが登校して行きます。1年生から6年生まで背丈もバラバラな子どもたちが元気に歩いていく姿は、地面からニョキニョキと生えてきた「たけのこ」のようです。わが家では毎年5月末頃、子どもたちといっしょにたけのこ掘りに行きます。そのお宅の竹は同じ横浜市内の某家からゆずってもらったそうです。そのお宅もまたどこかの家から分けてもらったと聞きました。日本に孟宗竹が入ってきたのは江戸時代の1736年、鹿児島島の島津家別邸が最初と伝えられ、そこから全国へと広まってきました。ずーっと辿っていくと私たちが口にするたけのこも、薩摩につながっているのかも。そんなことを、最近めつきり背が伸びた息子の後ろ姿を眺めながら思いました(笑)

加藤 正哉



## イチおし野菜 たけのこ

### ■たけのこってどんな野菜?

たけのこはタケの地下茎から桿(かん)が枝分かれした若いものことで、青森県以南の全国に分布しています。一般に売られているのは孟宗竹(モウソウチク)のたけのこで、他にマダケ、ハチク、ネマガリタケなどの種類があります。2月下旬に九州産が出回り始め、5月下旬まで各地で収穫が続きます。県内では由利地域が産地で、味噌と酒粕で煮た伝統食「たけのこの粕煮」があります。旨み成分はアスパラギン酸やグルタミン酸で、ビタミンB群、カリウム、食物繊維も多く含まれています。ゆでたたけのこの表面に付いている白い粉はアミノ酸の1種「チロシン」という物質で、脳を覚醒させ集中力を高める効果があると言われています。

### ■たけのこの見立てと保存方法

- ・皮の色は茶色で黒ずんでいないもの、根元の切り口は白色のもの。
- ・根元の粒々がクリーム色のものは新鮮!時間が経つと次第に紫色になります。
- ・穂先は黄色がかかったもの。緑色の葉が出ていたり黒ずんでいるものは日光に当たっているのでエグミが強いです。
- ・全体にふっくらとして、見た目より重いものを選びましょう。

なにより鮮度が大切!時間が経つほどアクが出て風味が低下します。できるだけ早くゆでましょう。ゆでたたけのこは水につけて保存。水を替えながら冷蔵庫で3日間ほど保存できます。冷凍する場合は食べやすい大きさに切り、砂糖をまぶしてから1食分ずつ冷凍するとスカスカになりません。

**【たけのこのゆで方】** 頭の部分を斜めに切り落とし、中央に切れ目を入れ、鍋にたっぷりの水と1割の米糠を入れて1時間ほどゆでます。竹串が抵抗なくスッと入るようになったら冷めるまでそのまま置き、冷めたら皮をむき、冷水にしばらくさらします。

### ■イチオシ! レシピ たけのこの「ひこずり」-九州のおふくろの味-

#### ●材料(4人分)

ゆでたたけのこ:500グラム みそ:150グラム 酒:大さじ4 練りごま:大さじ1  
砂糖:大さじ2~3(お好みで加減) しょうゆ:小さじ1 サラダ油:大さじ2

#### ●作り方

- ①たけのこは穂先の部分はくし形に、太いところは横1センチ幅のいちょう切りにする
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たけのこを入れてよくいためる
- ③みそ、酒、練りごま、砂糖を加え、汁気がなくなるまでいり煮にする
- ④最後にしょうゆを加えて香りをつける

★出来上がりに木の芽やニラを混ぜてもおいしいです!

