



# からだのごちそう

NO. 5  
平成19年4月号



春の味覚を代表する食材といえば“たけのこ”。  
たけのこには、便秘や大腸がん予防、高血圧予防、  
疲労回復といった体にうれしい効果が沢山あり  
ます。今月はそんな春の食材“たけのこ”を  
ご紹介します。

## 栄養

### ●便秘・大腸がん予防

たけのこに豊富に含まれる食物繊維は便秘の予防・改善だけでなく大腸がんの予防や  
コレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれる効果があります。

### ●高血圧予防

カリウムを含んでいるため、体内のナトリウムを排出する効果があり、高血圧予防になります。

### ●疲労回復

疲れを解消するアミノ酸、アスパラギン酸の含有量がアスパラガス並み！  
体が重い、だるいといったときにおすすめです。

## 選ぶときのポイント

皮につやがあり、全体にみずみずしく張りのあるものが新鮮です！大ききの割に軽いものは  
水分がなくなり、鮮度が落ちています。また、先端が緑がかっているものは育ちすぎて  
えぐみが強いので避けましょう。

## 調理法

生のままおいておくと固くなりえぐみが増します。手に入れたらすぐに、たっぷりのお湯で茹でましょう。  
皮に含まれている成分に繊維をやわらかくし、アクを抜く作用があるので皮ごと茹でます。  
外側の皮を2~3枚取り、水洗いして頭の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切れ目を入  
れます。ぬかを加えた水(または米のとぎ汁)に2~3本の赤唐辛子を加えて落し蓋をして  
1時間ほど茹でます。

根元に竹串を通してみて、すっと通ればゆであがり。茹で汁につけたまま3時間ほどおき、  
完全に冷まします。熱いうちに皮をむくと硬くなるので注意しましょう。

### ゆでるとき“ぬか”をいれるのはなぜ??

たけのこのえぐみ成分は、ぬかに含まれる  
カルシウムと結合してえぐみが中和されるためです。

## 部分別使用法

たけのこは部分によって硬さが違うので、用途による使い分けをおすすめします！

- ☆上部(柔らかい)・・・椀種、サラダ、和え物、ご飯
- ☆中央部・・・煮物、炒め物、揚げ物
- ☆根元(かたい)・・・炒め物(薄切りにして)

## 春のごちそうレシピ

### 簡単☆具沢山山菜おこわ

#### 材料 (4人分)

もち米	2合
鶏肉	150g
●酒・みりん	
醤油・だし	各大さじ1
わらび	80g
人参	1/2本
たけのこ	80g
きくらげ	1~2枚
油揚げ	1枚
しめじ	1/2パック
▲塩	小さじ1/3
▲酒	大さじ1
■醤油	大さじ1と1/2
■みりん	大さじ2

#### 作り方

- ①鶏肉を一口大に切り●の調味料で煮る。
- ②その他の材料を食べやすい大きさに切り、  
■の醤油とみりんを加えてよく混ぜる。
- ③鶏肉の煮汁と▲と水を合わせて  
250ccにしてといだお米に入れる。
- ④3に下味をつけておいた2の具を入れ、  
炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったら、①で煮た鶏肉を乗せて  
5分蒸らすと出来上がり☆

### ワンポイント



今回はもち米100%で紹介しましたが、うるち米と混ぜても  
美味しいです♪その場合はうるち米1合に水1カップ、  
もち米1合に水1/2カップの割合で水加減すると良いです。  
具の多い炊き込みの場合は米と具を混ぜないで具を上  
に乗せて炊きます。混ぜると米に火が通りにくくなるので  
注意しましょう。

## 竹の子団子

#### 材料 (2人分)

ゆでたけのこ	200g	
塩	ひとつまみ	
揚げ油	適宜	
あん	出し汁	200cc
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1
	片栗粉	適宜

#### 作り方

- ①茹でたけのこをすりおろし塩を加える。
- ②一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
- ③180度の油で揚げる。
- ④鍋に出し汁、みりん、醤油を入れ、  
片栗粉でとろみをつけあんを作る。
- ⑤団子にあんをかけて出来上がり☆

### ㈱リライアンス

栄養士：横山・岩崎・植田・小田・河合・小西・島岡・中野・廣田