

たけのこ



筍

種類

* 約70種類程存在。



◇孟宗竹(もうそうちく)

皮に茶色の毛が生えているのが特徴。最も味が良く、たけのこの代表格。

大きく肉厚、実は白くやわらかで、えぐみが少なく、甘みを含んだ独特のうまみと菌ごたえ。



◇淡竹(はちく)

耐寒性があり、北海道でも栽培されている。皮の色は赤紫色、茎は淡い緑色。

えぐみが少なく淡白な味。



◇真竹(まだけ)

関西、特に京都に多い。皮は毛が無く、黒い斑点がある。民芸品や包装用に加工される。

肉質はやや硬めで、あくが強く苦味もある。



◇根曲がり竹(ねまがりたけ)

根元で茎が湾曲して伸びるため根曲がり竹の名がついている。

太さは1~2cm、丈は5~15cm程で、山菜(水煮)や缶詰で賞味されることが多い。



白い粉の正体はなあに???

茹でたけのこの切り口に白い粉が付着していることがある。

これは「チロシン」という、たけのこに多く含まれている代表的なアミノ酸の1種。

チロシンは、たけのこのうまみ成分以外にも、

神経の伝達に関わる物質の生成や、

代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になるため、洗い流さずそのまま使うと良いと言われている。



? 知ってる? 茹でる時にぬかを入れる理由

理由① ぬかには、えぐみ成分を溶け出しやすくする効果がある。

理由② 豊富に含まれるカルシウムがえぐみ成分と結合して中和させる効果がある。



たけのこの保存方法

生のままは固くなり、えぐみが増す。

下ゆでをし、あく抜き後、水に浸して密封容器に入れ、冷蔵庫で保存。