

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。