

旬 たけのこ の季節がやってきました～

<たけのこの特徴>

旬は4～5月。竹の若芽で成長が早く、地面に芽を出してから10日間（一旬）くらいで竹になってしまうことから「筍」と字があてられています。

<栄養>

カリウムが大変多く含まれており、茹でてでもカリウムはあまり減らないのでカリウム制限のある方は控えましょう。たけのこの切り口にみられる白い粉は『チロシン』という旨味成分で、アミノ酸が大量に含まれています。独特なえぐみは『シュウ酸』であり、掘り出してから時間が経つごとに増加するため、なるべく早めに下処理した方がよいですね。

<保存方法>

- ・たけのこ全体がかぶるくらいの水につけて冷蔵保存。
- ・砂糖をまぶして冷凍保存。



たけのこ料理といえば・・・

土佐煮



カリウム：287 mg

たけのこご飯



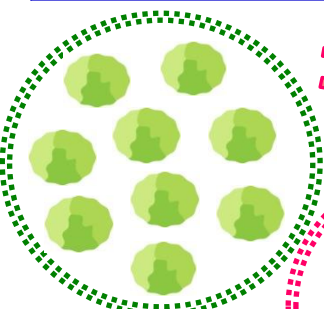
カリウム：200 mg

木の芽和え



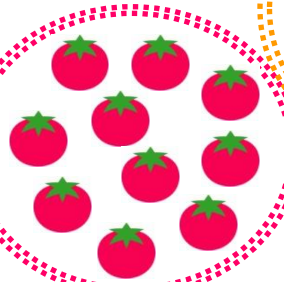
カリウム：346 mg

3つの料理の中で一番カリウム量の多い、「木の芽和え」を別の食品に置き換えてみると・・・



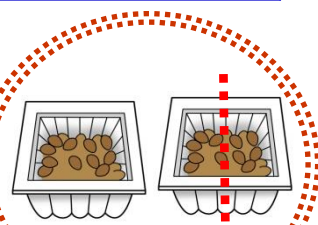
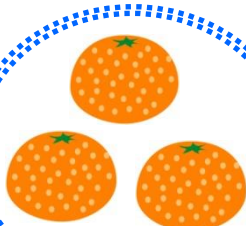
サニーレタス：9枚分

ミニトマト：10コ分



バナナ：中1本分

みかん：中3コ分



納豆：1.5パック分

たけのこのカリウム量はとても多いです！！

たけのこを使った料理ばかりにならないようにしましょう