

アップル すこやか通信

タケノコ

春を代表する食材、タケノコは3月から5月が旬になります。現在は水煮のパックされたものが通年手に入りますが、旬の時期は栄養価も高く新鮮なものが出回ります。生タケノコの香りや歯触りが楽しめるのは、この時期だけです。

タケノコご飯、汁物、天ぷら、若竹煮や土佐煮など、さまざまなメニューで春ならではの味覚を楽しみましょう。

選び方のポイント

タケノコは、穂先が土から出て日に当たるとえぐみが強くなります。穂先が黄色から薄黄緑色で、全体が淡いキツネ色、根本が白いものは、えぐみが少なく美味しいものになります。

※えぐみ：あくが強く、のどや舌をいがらっぽく刺激する味。

タケノコの栄養

根本より先端部分に多く含まれます。

カリウム：ナトリウムの排泄を促す働きがあるため、むくみ予防、高血圧予防に。

食物繊維：血糖値の上昇抑制、コレステロールの吸収抑制、便秘の予防に。

チロシン：タケノコの切り口に見られる白い粉で、アミノ酸の一種。神経伝達物質の原料で、集中力を高め、ストレスをやわらげる働きがある。



牛肉とタケノコの オイスター炒め

材料（2人分）

牛肉	150g	塩	1g	
タケノコ	150g	片栗粉	大さじ1	
さやえんどう	8さや	ごま油	小さじ2	
生しいたけ	2枚	A (醤油	大さじ1
生姜	10g		砂糖	小さじ2
酒	大さじ1		オイスターソース	小さじ2

作り方

- ① 生姜はすりおろす。牛肉は食べやすい大きさに切り、生姜、酒、塩で揉みこみ、片栗粉をまぶしておく。
- ② タケノコ、しいたけは薄切りにし、さやえんどうは筋を取っておく。
- ③ 鍋にごま油をひき牛肉を炒める。牛肉に火が通ったら、タケノコ、しいたけ、さやえんどうの順に入れ一緒に炒める。
- ④ Aの調味料を加え、全体にからませたら出来上がり！



栄養価（1人分）

エネルギー	：212kcal
たんぱく質	：19.8g
脂質	：7.9g
食物繊維	：2.6g
塩分	：2.6g



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部