

雨後のたけのこ

桜の花びらを散らす春の雨。雨が降った後に続々とたけのこが出てくると言われ、たけのこのおいしい季節です。

「朝掘りたけのこ」は掘りたてであれば生でも食べることができますが、一般にお店で売られているたけのこはアク抜きをします。掘り出して時間が経つほど“えぐみ”が増しますので、新鮮なうちにゆでてアクを抜いたものを使うと便利です。

たけのこの栄養効果と言えば、**食物繊維**くらいしか思い当たりませんが、カリウムが豊富に含まれています。**カリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し血圧を安定させるため、高血圧の改善が期待されます。**カリウムはゆでるなどの調理によって失われやすいのですが、たけのこに含まれるカリウムはゆでてでも減りにくいのが特徴です。

また、ゆでたけのこを切った時に、**白い粉が出てきますが、これはチロシンという旨みの元になる物質です。新陳代謝を活発にし、脳を活性化させ、やる気が高まると言われています。**

たけのこごはんや若竹煮、天ぷらにしてもおいしいたけのこをお楽しみください。

