

4月～5月が『筍』

筍は4月～5月が旬です。形はずんぐりしていて、ずっしりと重いもの、頭が黄色く開いてないものが新鮮でおいしいとされています。

食物繊維の塊でもある筍には便秘予防・改善だけでなく、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出する働きがあると言われています。また、チロシンは筍の表面に付着した白い粉のようなものことで、たんぱく質形成に必要なものです。さらに、脳の活動を高めるドーパミンの元であり、疲れをとる働きもあるので取り除かずに食べましょう。

筍の持つうま味成分は他の食品との相性が良く、一緒に調理するとより深い味わいになります。調理方法も幅広く、和・洋・中のどの料理にも使うことができます。筍は部位によって固さが異なるので、繊維が多く固い根元は薄切りや千切りなどにして炒め物や煮物・天ぷらなどにするとよく、逆に柔らかい穂先は汁物や和え物などに使うとより一層おいしく味わえます。是非、使い分けて春を楽しみましょう。

