

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 4月になり、春風が心地良く、若草の萌え出す季節となりました。
- 春風に吹かれれば、身も心も生き生きしてきますね♪
- しかしながら、花どきは体調を崩しやすい季節でございますので、くれぐれもお気をつけください。今月号は「タケノコ」についてご紹介致します(^o^)



タケノコの栄養、効能や効果がスゴイ！

- 日本には四季それぞれに旬を迎える食材があります。
- 寒い冬の間溜め込んだエネルギーを凝縮させて一斉に芽吹く山菜類は、春の訪れを香りで私たちに知らせてくれます。タケノコも春の代表的な野菜のひとつ。
- タケノコに含まれる栄養素で注目すべきはなんと言っても食物繊維です。
- 食物繊維は5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）に続く「第6の栄養素」とされ、私たちには欠かせない栄養素です。
- タケノコは低カロリーで独特の食感、歯ごたえがあり満腹感が得られるので過食の予防にもなり、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあるので成人病の予防も期待できます。
- また、ビタミンも豊富に含まれ、肌の健康を保つ食物繊維と相まって美肌効果もあります。



タケノコの保存方法と賞味期限は？

- タケノコは鮮度が落ちると苦みが出てくるため、そのままの状態では避けましょう。
- すぐに茹でて、茹で汁につけたまま冷まし皮を剥き、タッパーなどの密閉容器に入れ、水に浸けて冷蔵庫で保存します。茹でたタケノコからもアクが出てくるため、水は毎日交換しましょう。
- 濃い塩水に浸けると、保存が長くなります。
- 保存期間：茹でた後、水に浸けて保存は1週間程度。濃い塩水に浸けた場合は1ヶ月程度。
- また、天日干しという方法もあります。アク抜きしたタケノコを薄くスライスし、ザルなどにタケノコ同士が重ならないように並べ、天日干しします（2～3日程度天日干し）。
- カラカラになるまで乾燥したら完成です。
- 保存はタッパーかフリーザーバッグに入れて冷凍保存すると良いでしょう（保存期間、約1年）。
- タケノコは1年中食べれるものではありません。旬は3月から5月頃までですので、是非今の時期にタケノコをおいしくいただきたいですね♪

ご購入ありがとうございました。次回号をおたのしみに (^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp