

# たけのこ

～春の薬膳弁当レシピ紹介～



## たけのこの天ぷら

<材料> (2人分)

- みつば…………… 1束
- 水煮たけのこ…… 70g

- 天ぷら粉
  - 揚げ油
  - 冷水
- ) 衣

<作り方>

- ① みつばは3～4cmの長さに切ります。
- ② たけのこを短冊切りします。
- ③ ボウルに「①」「②」を入れ、小麦粉を少々振っておきます。
- ④ 「③」に衣をからめて食べやすい大きさにまとめ、180℃の油で揚げるとできあがりです。天つゆなどでお召しあがりください。

## たけのこの作用と栄養

たけのこは春を代表する食材です。

体の余分な熱を冷ましたり、せきやたんを鎮めたりします。また、水分の代謝を促す作用があり、むくみ改善の効果があります。

たけのこは、セルロースやリグニンなどの「食物繊維」「カリウム」を豊富に含みます。「食物繊維」は、コレステロールの吸収を抑えたり、便秘の解消にも役立ちます。「カリウム」は、体の中の余分な塩分（ナトリウム）の排出を促します。

たけのこを切ったときに、切断面に出てくる白い粉は、「チロシン」と呼ばれるアミノ酸の一種です。このチロシンは、脳の働きを活性化させるため、認知症予防に有効とされていますので、とりのぞかないようにします。

### 【選び方】

手で持つと、見た目よりずっしりと重く、先端は黄色くて、外皮はしっかりと湿った感じのするもの、産毛がそろって、切り口がみずみずしいものを選びます。

### 【保存方法】

たけのこは鮮度が大切です。掘りたては生食できますが、収穫から時間が経つほど、えぐみが強くかたくなるので、米ぬか（もしくは米のとぎ汁）で茹でて、アク抜きをします。

1. たけのこの汚れを洗い流し、穂先を切り落とします。
2. 大きななべに、たけのこがかぶるくらいの水と米ぬかを入れ、落としぶたをして、中火にかけます。煮立ったら、ふきこぼれないように火加減を調整して茹でます。
3. 根元に竹串がスッと通ったら、茹で上がりです。
4. 冷めるまで茹で汁の中につけておき、冷めたら皮をむいて、米ぬかを洗い流します。
5. 水と一緒に茹でたたけのこを容器に入れ、冷蔵庫で保管すれば、3～4日は日持ちします。容器に入れた水は、毎日替えます。



## 「たけのこ」と「とりミンチ」のやわらか団子

### <材料> (作りやすい分量)

- 水煮たけのこ……………120g
- 玉ねぎ……………中1/3個
- とりミンチ……………180g
- しょうが汁……………大さじ1
- 卵……………1個
- しょうゆ……………大さじ1
- 小麦粉……………適宜
- だし汁……………300cc
- 水溶き片栗粉
- 菜花……………70g

### <作り方>

- ① 水煮たけのこの、根元のかたい部分はすりおろし、穂先のやわらかい部分はさいの目切りにします。
- ② 玉ねぎをみじん切りにします。
- ③ 「①」、「②」、とりミンチ、しょうが汁、卵、しょうゆ、小麦粉をよくこねます。
- ④ 菜花はゆがいておきます。
- ⑤ だし汁を火にかけます。
- ⑥ 「③」を団子状にし、だし汁に入れます。火が通ったら器に盛ります。
- ⑦ 「⑥」で使っただし汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、団子にかけ、菜花を添えます。

## 春の薬膳弁当

春は植物が芽吹き、動物たちが目覚め、自然界がいきいきと活動を始める季節です。

中医学では、『肝』と呼ばれる臓器が影響を受けやすく、自律神経のバランスが崩れがちになります。

産科のお食事に、季節のものや『肝』を補うものを取り入れた、春の養生弁当をお出ししています。



## かんたんたけのこごはん



### <材料> (4人分)

- ・米……………2合
- ・たけのこ……………150g
- ・油揚げ……………20g
- ・切り昆布……………4g
- ・しょうがのせん切り…少々
- ・ねぎのみじん切り…少々
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・酒……………大さじ1

A

### <作り方>

- ① たけのこは、斜めに包丁を入れ、薄切りにします。油揚げは、細切りにします。
- ② 米を研ぎ、炊飯器に米と水を入れ、30～60分浸水します。
- ③ 「①」、切り昆布、Aを「②」に入れ、炊きます。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、しょうがのせん切りやねぎのみじん切りを散らします。

※たけのこは、体を冷やす作用があるので、しょうが、ねぎ、山椒などの体を温める食材と一緒に食べます。