



ちよつと勉強室 NO.48

今回のテーマは **たけのこ** を知る!

(1) たけのこの基礎知識

旬があまり感じられなくなった今日で、春が感じられる野菜が「筍」といえるでしょう。タケはイネ科の多年生。原産地は東南アジアです。種類は世界で1000種類もあり、その成長力は抜群で1時間に1cmも伸びるといわれ、「筍」の文字は地上に出て1旬(10日)で竹になることから付けられたといえます。タケノコはその名のとおり、タケの地下茎から出た幼茎で、タケの子供という意味から名付けられました。日本には100を超える種類があるといいますが、食用にされているのは僅かです。タケノコは新鮮なものほどやわらかくアクが少なく、掘たてのものは生でも食べられますが、一般にはアク抜きを兼ねて茹でてから使します。

台湾産の干シタケノコは値段が安く独特の旨味があり、メンマなどに加工されます。マチクを細切りにして蒸し、塩漬けにして乳酸発酵させた後、天日で乾燥させて作られます。

(2) たけのこの主な種類

もうそうちく
孟宗竹：1400年代に京都山城地方に唐の国から伝えられたという説があります。もっとも需要が多く、4~6月に出荷します。肉質がやわらかく品質に優れます。

はちく
淡竹：日本にも野生種があったという説もあり、「古事記」にも登場しています。皮は赤紫色で、肉は黄色がっています。味はえぐ味が少なく味は淡泊。歯触りが良いです。5~6月に出荷します。

まだけ
真竹：主産地は関西で京都に多い。皮に黒褐色の斑点があり、アクが強く肉質も堅い。

根曲がり竹：別名「姫竹」。根元が曲がっていることからこの名で呼ばれています。他に日本の原種といわれるヤダケやホテイチク等もあります。東北地方の山菜として食される細いもので、5~6月ごろ発生し、独自の食感と香味があります。

(3) たけのこの栄養価

たけのこは90%が水分でビタミンやミネラルは少な目なので栄養価は低いですが、食物繊維が多いです。味の成分はチロシン・ベタイン・コリン・アスパラギンなどがあります。茹でた時や缶詰にみられるたけのこの間にある白い沈殿物は、アミノ酸とチロシンが結合したもので、食べても害ではありません。えぐ味の成分はホモゲンチジン酸とシュウ酸で、掘り取ってから時間が経つほど増えます。食べる部位では根元より、成長点のある先端の方が栄養・味に優れています。

たけのこに含まれる機能性サッカライド類(ポリサッカライド・オリゴサッカライド等)やフェノール類(リグニン・p-クマル酸とフェルラ酸)には抗ガン性や抗腫瘍性をはじめ、抗酸化作用等様々な効果があることが知られています。

薬膳でタケノコは、脂っこいものを食べてお腹が張ったときに胸から胃のあたりの張りをとり、すっきりさせる働きがあるとされますが、消化器系を冷やす働きもあるので、胃腸が弱く下痢しやすい人は食べ過ぎに注意が必要です。また、痰をとり、咳を鎮める働きもあるとされます。利尿作用により、酒の毒を消す作用もあるので、酒の肴や油料理との組み合わせに向いているといえるようです。