

## はじめに

みなさん、こんにちは！今回は春が旬の食べ物としてタケノコを紹介します。

## モウソウチク（学名：Phyllostachys heterocycla）

イネ科マダケ属の竹で、中国江南地方が原産で江戸時代中期に日本に入ってきたとされています。日本では寒地を除く各地で生育しており、生長すると12メートルほどの高さに達します。また、竹林の維持管理が放棄された土地では、竹の地下茎が広範囲に伸長し陣地を拡大させるため、周辺の里山などの生態系を脅かす可能性があるとして指摘されています。

また、モウソウチクの他にマダケやネマガリダケなど様々な品種があります。これらのタケの若芽を掘り出したものの総称がタケノコ（筍）と呼ばれています。

## タケノコの食べ方

タケノコにはシュウ酸やホモゲンチジン酸と呼ばれる成分が含まれており、これがえぐみの原因となります。このえぐみは収穫後増すため早めに食べるのが良いとされます。えぐみを解消するためにはアク抜きをする必要があり、米ぬかや重曹を加えて煮ることでえぐみを取ることができます。その後、水で浸し冷蔵庫に入れれば1週間ほどは保存できます。ただし、長期間放置すると腐る可能性があるため早めに食べることをお勧めします。調理方法としては若竹汁、たけのこ飯、天ぷらなど幅広い用途に応用できるのでお好みの食べ方で楽しめます。

## 栄養成分

栄養価はそれほど多くありませんが、カリウムや不溶性食物繊維が比較的多く、カリウムは高血圧予防効果、不溶性食物繊維は腸内環境を整え大腸がん予防などが期待されます。また、旨味成分のアスパラギン酸を多く含み疲労回復やスタミナ増強に効果があるともいわれています。

## 参考文献

牧野富太郎（1967）,学生版 牧野日本植物図鑑,北隆館

吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスマレッジ

池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治（2018）.からだのための食材大全.NHK出版

草川俊（1992）,野菜・山菜博物事典,東京堂出版



[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者：野口 翔