

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

春の力をいただきます！～タケノコ～

春は芽吹き季節。新しい命の力を感じる野草や木の芽、山菜を食し、1年の健康を願う季節でもあります。

春先に食べる山の幸で、最もポピュラーなもののひとつにタケノコがあります。日本のタケノコは、『孟宗竹』という大型種の竹の地下茎から出てくる若芽であり、食用となるのは土から頭を出す前後の小さいものです。

タケノコを調理する前に茹でる『下茹で』に使う米のとぎ汁や米ぬかは、『あく』の成分であるシュウ酸や、苦味に近く舌触りがザラザラする『えぐみ』の成分であるホモゲンチジン酸を抜けやすくしてくれます。収穫して日がたつと『えぐみ』が増すため、できるだけ早く『下茹で』して水につけて冷蔵庫で保存しましょう。

また、タケノコにはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれるため、新物のおいしさは格別です。

柔らかい穂先は天ぷらや吸い物、歯ごたえある胴の部分は煮物や炊き込みご飯など、薄味で旬の味を楽しんでください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
佐藤美紀さん

人口と世帯(内は前月比) 人口 141,503人(-178人)
男性:70,652人(-88人) 女性:70,851人(-90人)
世帯数:61,985世帯(-52世帯)
(令和5年2月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します! No.105

まるでから揚げのようなタケノコが楽しめます

タケノコとタラのバターソテー

栄養価(1人分=半分)

エネルギー 158kcal	たんぱく質 14.3g	脂質 9.5g	炭水化物 4.4g	塩分 0.6g
------------------	----------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・コーンスターチを使うことでザクザクした食感に仕上がります
- ・最後のバターで香りアップ!たくさん作ってお弁当にも!

材料 (2人分)

ゆでタケノコ1/2本、タラ(切り身60~70g)、コーンスターチ大さじ2、揚げ油適量、バター大さじ1、パセリ(みじん切り)適量
 【下味】白だし(めんつゆでも可) 小さじ2、料理酒(白ワインでも可) 小さじ2、おろしニンニク小さじ1/2、ショウガ小さじ1/2
 ※下味の材料はあらかじめよく混ぜておく

作り方

- 1 タケノコを長さ5~6cm、幅2cmくらいのくし切りにしてよく洗う。水気をふき取り、下味をよくからめて15~20分ほど置く。
 - 2 水気をふき取ったタラに軽く塩こしょうをして、コーンスターチをまぶしておく。
 - 3 下味の汁をふき取ったタケノコにコーンスターチをまぶし、深さ1cmくらいの油で熱し、160度で揚げ焼きする。
 - 4 衣が色づき始めたら、バターを入れ、全体に香ばしい色がつくまでタケノコを返しながら、6~7分くらい加熱する。
 - 5 タケノコを取り出した後、タラを入れ、油を回しかけながらふちがカリとするまで両面を5分くらいずつ加熱する。
 - 6 皿にタラとタケノコを盛り、パセリをかける。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 岡田知世 篠田ひなた)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。