



三寒四温の言葉がピッタリのタケノコ。暖かくなるにつれ一気に生長し、竹林には春の香り（写真は孟宗竹）

### 紀南風物

# タケノコ (筍)

## 山菜とともに春の味覚の代表

春の味覚の代表といえばフキ・ワラビなどの山菜とともに忘れてならないのはタケノコです。タケノコはご承知の通り竹の芽の部分です。竹はイネ科の植物で、温暖な地域で生育します。種類は多く、70ほどあるとされますが、食用に用いられているのは「孟宗竹（もうそうちく）」を筆頭に淡竹（はちく）などほんの数種類です。漢字の「筍」は一句（約10日）で「竹」に生長することから付いたと言われます。寒い冬に土の中でエネルギーを溜めて、春先にな

ると土から一気に顔を出します。JAの「紀菜柑」への入荷も今年は3月下旬までスローペースでしたが、4月になれば倍々ゲームのように一気に入荷が増えると思えます。タケノコは水煮もありませんが、生で買った場合はできるだけ早く下茹ですることです。それは掘られた後、時間を追うごとにアクが強くなつていくからです。保存食であり、和洋中と調理のレパートリーも抜群に多いのがタケノコです。「紀菜柑」などJA直売所を覗いてみてください。

**ワンポイント** **食物繊維の豊富さに注目**  
**うまみ成分アスパラギン酸も**

タケノコにはどのような栄養や機能性があるのかな？ 注目すべきは食物繊維であり、不溶性食物繊維である「セルロース」が豊富に含まれています。セルロースはブドウ糖が鎖状に結合したもので、腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を排出する効果があるとされます。腸内のぜん動運動を促すことから便秘対策にも有効だとされます。

食味の点では、うまみ成分であるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が含まれ、疲労回復や体液のバランスを整えたり、尿の合成を促進する効果があるとされています。

タケノコにはミネラルに分類される栄養の亜鉛も豊富に含まれています。亜鉛は酵素の成分となる働きがあります。また、味覚を正常に保つ働きがあり、味を判断するための働きをするそうです。

タケノコを茹でて切った時、中に白いかたまりのような物が付いていますが、これはチロシンという成分。これもアミノ酸の一種で、疲労回復やストレス緩和、脳の活性化などの効果があると言います。

一方、タケノコはアクが強いため、食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので、その点にはご注意ください。



### 節分が来ると掘り始める

毎年、節分が来ると掘り始める。4月上旬までは生のままで、それ以降はアク取り用に米ヌカと水で煮してから紀菜柑に出荷している（妻の田中志乃さん名で出荷中）。



田中 文夫 さん (57) 田辺市新庄町

昨年秋から冬にかけて雨が少なく寒かったため、今年は生長が遅れ気味だ。早い時期だと竹林で探すのも一苦労で、一本も無い日もある。土のひび割れや盛り上がりを見て掘り当てるが、これも経験だ。4月になって暖かくなれば、一気に大きくなってくるはずだ。私も煮物、佃煮、天ぷらとタケノコ料理はどれも大好きだ。

### タケノコ生産者