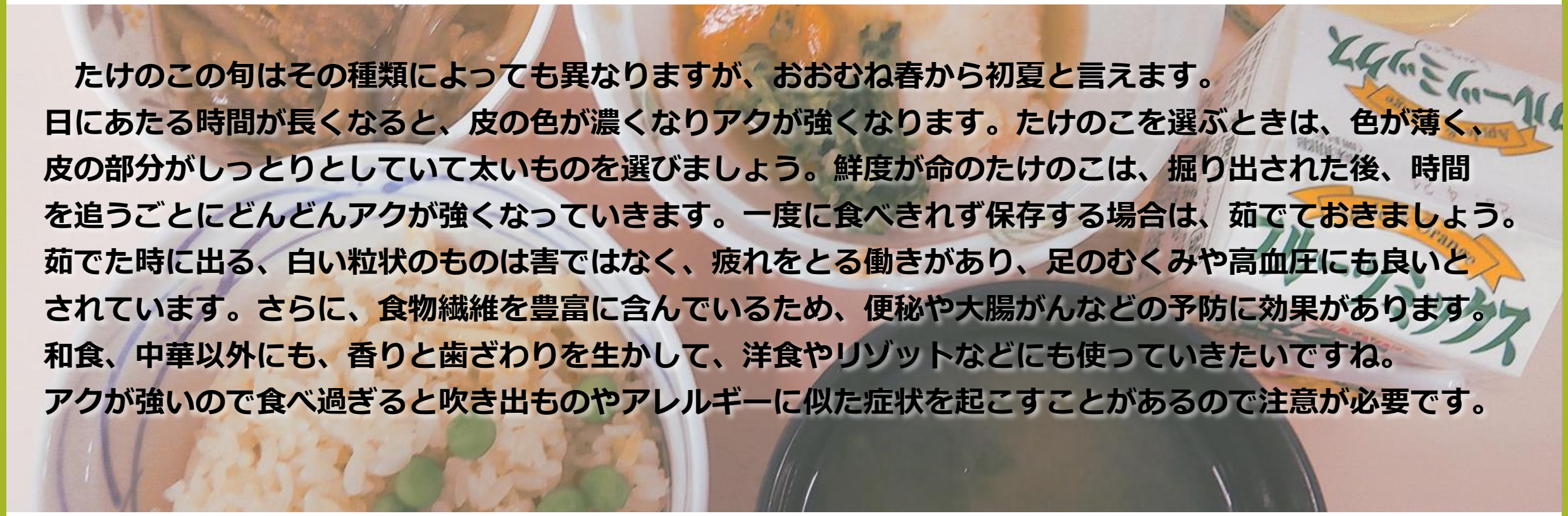
4月20日昼食に「たけのこご飯」を実施しました。



　たけのこの旬はその種類によっても異なりますが、おおむね春から初夏と言えます。
日にあたる時間が長くなると、皮の色が濃くなりアクが強くなります。たけのこを選ぶときは、色が薄く、皮の部分がしっとりとしていて太いものを選びましょう。鮮度が命のたけのこは、掘り出された後、時間を追うごとにどんどんアクが強くなっていきます。一度に食べきれず保存する場合は、茹でておきましょう。茹でた時に出る、白い粒状のものは害ではなく、疲れをとる働きがあり、足のむくみや高血圧にも良いとされています。さらに、食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。
和食、中華以外にも、香りと歯ざわりを生かして、洋食やリゾットなどにも使っていきたいですね。
アクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

地産地消メニュー紹介　NO.14

たけのこ ご飯