

# 4月の地場産食材 **たけのこ**

## 海土里ちゃん献立は『たけのこごはん』です！



### 宮崎のたけのこ

みやざき ちく ちくりん あかつち よ つち めぐ  
宮崎地区の竹林は赤土という良い土に恵まれて  
あかつち そだ あま すく とくちょう  
います。赤土で育ったたけのこは甘みがあってやわらかく、アクが少ないのが特徴で  
つうじょう りょうり まえ ぬ みやざき しんせん  
す。通常は料理する前にアク抜きをしないとイケませんが、宮崎のたけのこは新鮮  
ぬ た けんないがい にんき  
なものだとアクを抜かずに食べることができるので、県内外で人気があります。

おもてどし うらどし ねん おもてどし しゅうかくりょう おお うらどし  
たけのこには表年と裏年が1年おきにあります。表年は収穫量が多い、裏年は  
しゅうかくりょう すく とし ことし おもてどし さくねん しゅうかくりょう おお  
収穫量が少ない年をさします。今年は表年にあたるので、昨年よりも収穫量が多  
よそう  
いと予想されています。

### ～たけのこの収穫～

つち なか あたま で  
★土の中からあまり頭が出ていない  
ほ お  
ものを掘り起こします。



せいちょう はや  
★たけのこは、成長が早く、  
かていど たけ  
10日程度で竹になります。



たいよう あ ま  
★たけのこは、太陽に当たるとえぐみが増し  
みやざき そうちょう しゅうかく  
ます。宮崎のたけのこは早朝に収穫するの  
すく  
で、えぐみが少ないのです。

### ～たけのこの栄養～

べんぴかいしょう こうか しょくもつせんい  
たけのこには、便秘解消に効果のある「食物繊維」や、  
かいぜん こうけつあつよぼう こうか のう  
むくみ改善・高血圧予防に効果があるカリウム、脳を  
かっせいか しゅうちゅうりよく  
活性化させて、集中力をアップさせてくれるチロシンな  
えいよう ほうふ ふく  
ど栄養が豊富に含まれています。

とう いっしょ  
さらに、チロシンはブドウ糖と一緒にとると  
ひろうかいふくこうか たか はん  
疲労回復効果が高まるので“たけのこごはん”は  
おすすめですよ☆



しゅるい やく  
たけのこの種類は、約70  
しゅるい なか  
種類ほどあります。その中で  
みやざき もうそう  
宮崎のたけのこは、「孟宗  
ちく しゅるい もうそうちく  
竹」という種類です。孟宗竹  
しろ ふと あま  
は、白く太くてやわらかく、甘  
かお よ  
みがあり、香りが良いたけの  
こです。

