

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
宮崎地区の竹林は赤土という良い土に

めぐ あま すく とくちょう
恵まれているため、甘みがあってやわらかく、アクが少ないのが特徴です。

つうじょう りょうり まえ ぬ みやざき
通常は料理する前にアク抜きをしないといけませんが、宮崎のたけのこ

しんせん ぬ た けんないがい にんき
は新鮮なものだとアクを抜かずに食べるので、県内外で人気があります。

おもてとし とし うらどし すこ とし ねん
たけのこには表年（たくさんでる年）と裏年（少ししかでない年）が1年
おきあります。今年（ことし）は、裏年（うらどし）ですが、裏年（うらどし）の年には、親竹（おやだけ）の管理（かんり）をして、収穫（しゅうかく）
ができるよう工夫（くふう）しています。

たけのこの栄養

しつ しょくもつせんい
たんぱく質、食物繊維、
ビタミンB1、B2、ミネラル
ほうふ ふく
などを豊富に含んでい
べんぴ よぼう よ い
て、便秘予防に良いと言
われています。

～たけのこの収穫～

つち なか
★土の中から
あま であ
あまり頭が出
ていないもの
ほ お
を掘り起こし
ます。



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

たいよう
★たけのこは、太陽
あ
に当たるとえぐみが
ま みやざき
増します。宮崎のた
けのこは早朝（そうちょう）に収
かく
穫（とく）するので、えぐみ
すく
が少ないのです。



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