

5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

宮崎地区の竹林は赤土という良い土に恵まれているため、甘みがあってやわらかく、アクが少ないのが特徴です。通常は料理する前にアク抜きをしないといけませんが、宮崎のたけのこは新鮮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。

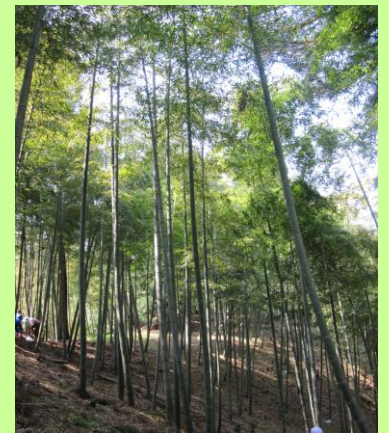
たけのこには表年（たくさんでる年）と裏年（少ししかでない年）が1年おきあります。表年は収穫量が多い、裏年は収穫量が少ない年をさします。今年はおもてどし表年にあたるので、昨年よりも収穫量が多いと予想されています。

～たけのこの収穫～

★土の中からあまり頭が出ていないものを掘り起こします。



★たけのこは、成長が早く、10日程度で竹になります。



★たけのこは、太陽に当たるとえぐみが増します。宮崎のたけのこは早朝に収穫するので、えぐみが少ないのです。

たけのこの栄養

たんぱく質、食物繊維、ビタミンB1、B2、ミネラルなどを豊富に含んでいて、便秘予防に良いといわれています。



★たけのこの種類は、約70種類ほどあります。その中で宮崎のたけのこは、「孟宗竹」という種類です。孟宗竹は、白く太くてやわらかく、甘みがあり、香りが良いたけのこです。