

5月の地場産食材 たけのこ

海土里ちゃん献立は『若竹汁』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います。

ちくりん はる あき ひりょう たがや かんり
竹林は春と秋に肥料をまいて耕し、管理されています。

しゅうかく あたま やく で ころ
収穫するタイミングは、たけのこの頭が約1cm出た頃
だそうです。そうすることで、柔らかくておいしいアクの
すく
少ないたけのこになります。

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

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

～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もの
ほ お
を掘り起こします。



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



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

～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、むくみ
かいぜん こうけつあつよぼう こうか のう かつせいか
改善・高血圧予防に効果があるカリウム、脳を活性化させて、
しゅうちゅうりよく えいよう ほうふ ふく
集中力をアップさせてくれるチロシンなど栄養が豊富に含ま
れています。

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“たけのこご飯”が
おすすめです。おうちで作ってみてください☆ 

