

# 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  
じき しゅうかく やわ  
だそうです。この時期に収穫することで、柔らかくておい  
すく  
しいアクの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 おもてとし さくねん しゅうかくりょう おお  
す。今年は表年にあたるので、昨年よりも収穫量が多い  
よそう しゅっか よてい  
と予想されており、100トンの出荷が予定されているそ  
うです。

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 そうちよう 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。



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

