

## 桐原醸造新聞

2017年5月号

いつもご注文ありがとうございます。

いよいよゴールデンウィークがやってきましたが、皆様どうお過ごしでしょうか？遠出するもよし、家でゆっくりするもよし、筍掘りに行ってもよし！

一年に一度は食べたい旬の筍は、春の味覚を代表する食べ物ですよね。竹はイネ科にあたり、温暖な地域に多く生えています。その種類は70種類ほどあるといわれていますが、食用にされているものはほんの数種類です。竹はとにかく成長が早いので、食べられる期間もほんの一瞬。土から出るか出ないかという時だけなので、目が離せませんが、それが筍掘りの醍醐味でもあります。

筍には、栄養素も豊富でいろいろな効能があります。

- 疲労回復

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。これらの成分は疲れをとる働きもあります。ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンで、神経の伝達に関わる物質をつくったり、代謝をコントロールする甲状腺ホルモンの原料になるそうです。

- カリウムが豊富

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、足などのむくみをとる作用もあるそうです。

- 食物繊維の含有量は根菜に次ぐ高レベル

便秘や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があります。

- 美肌効果

ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類も豊富です。

筍ご飯や煮物などが一般的ですが、パパッとできる揚げ出し筍はいかがでしょう？



### 揚げ出し筍 2人分

材料・筍1個・カネキめんつゆ大さじ6・揚げ油・片栗粉・ねぎ

作り方・筍はアク抜きをしておく。筍を縦に4つに切り、片栗粉をまぶして180度の油でカラッと揚げる。温めためんつゆを入れた器に盛り、ネギを散らして出来上がり。ぜひ熱々をお召し上がりください。

- \* 筍の煮物を揚げても、味がしみていて美味しいです。
- \* 筍はアクが強いので、食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので、ほどほどに楽しみましょう。