

タケノコ 筍

イネ科

参考文献

内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏, 株式会社メディアファクトリー
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材 野菜の本, 講談社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
東京												
静岡												
福岡												
熊本												
中国												

○産地情報

国産は2月下旬頃より入荷スタート。暖かい気候を好むため九州南部から北上し、5月頃には東北南部へと産地リレーを行う。
 静岡：関東に近く、輸送に時間がかからないため新鮮なものが多い。

小物～大物のものまで栽培されている。

福岡：温暖な気候を活かした早採り産地。

熊本：気温が低いためアクが少ない。

中国：小ぶりのものが多い。

○筍の選び方と保存方法

選び方	全体的にずんぐりと太く短いもの。 穂先が締まり、黄色～薄茶色のもの。 皮にツヤと湿り気があるもの。根元が円形でイボが赤～紫色になっていないもの。		
保存	茹でる	購入後すぐに下茹でを行い、密閉容器で茹で汁または水に漬けたまま冷蔵庫で保存(3～4日間)	
	冷凍	不向き	冷凍すると風味がなくなり 歯ごたえも悪くなるため不向き。

もうそうちく 孟宗竹

最も大型の品種。
日本各地で栽培されている。
太くてやわらかく
香りが良いことが特徴。
水煮の加工用にも使用される。



はちく 淡竹

細長く、皮が赤紫で薄い品種。
アクが少なく
味は淡白。
寒さに強い
北海道南部などでも栽培されている。



写真ACより

○下茹での方法

収穫すると生長は止まるが、えぐみは作り続けられるため買ったその日に下茹でをすることが重要。

- ①よく洗い、外側の皮を2～3枚外し、火の通りをよくするため、穂先を斜めに切り落とす。
- ②中央部分に縦に切り込みを入れる。
(根元まで切り込みを入れると味が落ちてしまうので注意。)
- ③鍋に筍、たっぷりの水、米ぬか2握り、とうがらし2～3本を入れ強火にかける。(沸騰しアクが出てきたら取り除く。)
- ④沸騰後、筍が浮かび上がらないほどの弱火にし1時間以上茹でる。
- ⑤茹で汁につけたまま、一晩冷ます。
(すぐに水に移すと身が割れたり縮んだりしてしまうため。)
- ⑥よく水洗いをし完了。