

# 地場のもの・旬のものを使ったレシピ ～3月～

3月は、たけのこと春キャベツを使ったレシピをご紹介します。



## ～たけのこ～

一般的に、たけのことといえば「孟宗竹(もうそうちく)」という種類で、3・4月頃に一番多く出回ります。

歯ごたえのとおり、食物繊維が非常に豊富に含まれます。たけのこに特徴的な成分として、チロシンがあります。アミノ酸の一種で、水煮したものを冷やすと節の間隙などにつく白い粒状のものがチロシンです。アクではありませんので、取り除かずに調理しましょう。

ずっしりと重く、皮にツヤと湿り気のあるものを選びましょう。根元のイボイボは少なくて色の薄いものが新鮮です。

生のたけのこは収穫してから時間が経つにつれてうまみ成分がえぐみ成分に変わってしまうので、なるべく早く茹でましょう。下茹でしたたけのこは、水をいれたプラスチック製の保存容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。毎日水を変え、1週間くらいで使い切りましょう。

## ～春キャベツ～

春キャベツは3～5月頃が旬です。冬キャベツに比べると大きさも小さく葉数も少ないですが、中の葉まで淡い黄緑が鮮やかでみずみずしく、甘みも強いことが特徴です。肝臓の解毒作用を助けたり胃腸の調子を整えるビタミンU（キャベジン）を豊富に含んでいます。ビタミンCやUは水に溶けやすく熱に弱いので、加熱せずに生のまま食べられる献立にしましょう。



葉が色鮮やかで巻きのゆるいもの、全体的にツヤとハリのあるものを選びましょう。

芯は葉の水分を奪ってしまうため、芯をくり抜いてから袋に入れるか新聞紙で包みましょう。芯の部分を下にして冷蔵庫で保存しましょう。カットされたものは切り口からの傷みが早く、水分も逃げやすいため、早めに使い切りましょう。

## たけのこの甘辛炒め



### 分量（4人分）

たけのこ(水煮) 1袋（200g程度）

豚肉 100g

酒 大さじ4（60g程度）

しょう油 大さじ2（36g程度）

砂糖 大さじ1（9g程度）

片栗粉 大さじ1（9g程度）



エネルギー 111kcal  
たんぱく質 8.9g  
脂質 7.0g  
食物繊維 2.8g  
塩分 0.8g  
(1人分)

### 作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、熱したフライパンで炒める
- ② 豚肉の色が変わってきたら、5mm程度の厚さに切った  
たけのこを加えてさらに炒める
- ③ 調味料を加え、味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける

※水溶き片栗粉は、片栗粉1：水2の比率にし、

入れるときは弱火→入れ終わったら強火にしてとろみをつけましょう

## 春キャベツとかぶのさっぱり和え



### 分量（4人分）

春キャベツ	200g（4～5枚程度）
かぶ(大根)	100g
塩	小さじ1/2（3g程度）
酢	大さじ1と1/3（20g程度）
しょう油	大さじ1と1/3（24g程度）
砂糖	小さじ1/2（2g程度）
かつお節	1パック（3g程度）
すりゴマ	大さじ1（9g程度）



### 作り方

- ① 春キャベツは水洗いし食べやすい大きさにちぎる、かぶは2～3mmの  
いちょう切りにする
- ② 春キャベツとかぶを器に入れて塩をまぶし、しばらく置いておく
- ③ 水分が出てきたらさっと洗い、固めに絞る
- ④ 調味料とかつお節で和え、器に盛ってからすりゴマをかける

エネルギー	111kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	7.0g
食物繊維	2.8g
塩分	0.8g
	（1人分）