

～4月 筍 について～

今が旬の筍!!季節感を大切にする日本食料理には欠かせない食材ですね。筍の種類には、**孟宗竹**（もうそうちく）<3月中旬～5月頃まで>次に**淡竹**（はちく）が続き、**真竹**（まだけ）や**根曲がり竹**（ねまがりだけ）<5～6月頃>が出まわります。

この孟宗竹（モウソウチク）は、薩摩藩主・島津吉貴により1736年、現在の仙巖園（元鹿児島市磯公園）に株が植えられたのが最初といわれています。栄養成分は、タンパク質を多く含み、ビタミンB1、B2、ミネラルを含み、食物繊維の豊富な食べ物として注目されています。

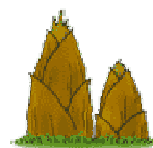
～ ● ～ **孟宗竹(もうそうちく)** という名のいわれ

中国二十四孝の一人である孟宗が、病気の母の欲しがる筍を探して雪の中を歩き回り、
とうとう掘り当てて、孟宗の母は元気を取り戻した、という故事に由来します。



筍の木の芽和えレシピ

[→レシピ・ワポ'イントアト'バ'イははこちら](#)



食コラム ～「ゆでると蒸す」の話～

最近、「野菜は茹でるより、蒸した方がいいんですよ？」とよく聞かれます。タジン鍋なども出てきて、最近流行りの蒸し料理。油を使わない分ヘルシーで、且つ素材の味が凝縮され、栄養もたっぷり摂れると大人気の料理です。

野菜には水に溶けやすいビタミンもあれば、油に溶けやすいビタミンもあります。色々な調理をすることでバランスよく栄養分が摂れると思われれます。また、ホウレン草などに含まれるアクは、シュウ酸と呼ばれるもので、体内に蓄積されているカルシウムと結びつき、結石などになりやすい物質です。しかしシュウ酸は水に溶ける性質があるため、茹でることで流れます。それを考慮するとほうれん草は蒸すより茹でて調理することが望ましいかもしれませんね。

また、**透析をされている方や腎機能が低下している方**も蒸し料理は注意が必要になってきます。カリウム制限を医者から指導されている方は、高カリウム血症となり、不整脈や心停止を招く可能性があります。カリウムは水に溶ける性質があるため、野菜・芋類は水さらし、茹でこぼして調理をしてください。栄養素を摂るために良いと言われている調理方法も、疾病によっては危険にさらすこともあり得ます。もし心配になった方は、病院の先生、または栄養士に一度ご相談ください。

