



昔ながらのゆで方



簡単なゆで方

きる方法(後記のゆで方)であくの抜け方を比較しています。その結果、皮をむいても唐辛子がなくても、冷めるまで待たなくても、あくの抜け方に違いがないとしています。

実験したところ、ゆでた直後に食べる舌がヒリヒリしましたが、しばらく水にさらしておくとあくは抜けていました。つまり、あくは水溶性であることからゆで上がった後の水にさらす時間を調整することであく抜きが行えることが分かりました。

家庭で簡単にできる方法を紹介します。

〈ゆで方〉

- ① たけのこは穂先を斜めに切り落とし、縦に切り目を入れて皮をむく。
- ② 鍋に入るように縦に2〜3等分に切る。
- ③ 鍋に切ったたけのことかぶるくらいの水、ひとつまみの米ぬか(なくてもOK)を入れて火にかける。
- ④ 竹串が通るくらいまで

水にさらす時間で調整可能

で軟らかくなったら、あく抜きにチャレンジしてみてください。

⑤ 深めの容器またはポリ袋にゆでたたけのここと水を入れ、冷蔵庫で保存する(日持ちさせるために水は毎日取り替える)。

あくが強いと食べにくいですが、あくを除き過ぎるとたけのこ本来の味が失われてしまいます。そのため、ゆで時間や水にさらす時間を加減してあくの味を残すことも必要です。

たけのこの素材を生かしたい方は、家庭での

※今回は「たけのこのレシピ」です。

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子

たけのこの「あく抜き」って？

食と栄養の
情報定期便
No.002

桐生大学農学部 南大学部生協 事務局

今週は、たけのこを時間を経過とともになは注意が必要で、ぐみ(あく)が出て硬くなり、ゆでないと食べられなくなります。あくは、一般に「食品に含まれる渋味・苦味・えぐみなどあまり好ましくない味やにおいなどの総称」です。たけのこのあくは、シュウ酸とホモゲンチジン酸という成分が原因です。シュウ酸はカルシウムの吸収を阻害する働きがあります。元桐生大学教授の松本伸子先生の実験では、たけのこを昔ながらの方法(皮つきのまま切らずに米ぬかと唐辛子を加えてゆで、冷めるまでそのまま置く)と家庭で簡単に

「たけのこのあく抜きは大変!」と思っはいませんか。そんなことはありません。そもそもあくとは何でしょうか。掘りたてのものは、柔らかく生でも食べられますが、

時間は経過とともには注意が必要で、ぐみ(あく)が出て硬くなり、ゆでないと食べられなくなります。あくは、一般に「食品に含まれる渋味・苦味・えぐみなどあまり好ましくない味やにおいなどの総称」です。たけのこのあくは、シュウ酸とホモゲンチジン酸という成分が原因です。シュウ酸はカルシウムの吸収を阻害する働きがあります。元桐生大学教授の松本伸子先生の実験では、たけのこを昔ながらの方法(皮つきのま

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん(7)

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。サクラがマシカイだね(7)。じせつはセイメイ。フユのねむりからさめていろいろなモノがめぐるころ(7)。

コロナちゃん、じよよにへつてきてる。ホクのBがたもれいねんよりしつこくハナにしんにゆうしてたけど、だんだんおやすみモード。おなかこわしてるヒト、ヨウレンキンねえさんはまだチラホラ。でも、せん

はやってる病気は？

たいきにはカンセンシヨウはゲンシヨウけいこう。しがつから、ゴシユコンゴウや、あたらしいハイエンキユウシヨウクチンがとうじょうだ(7)。うけられるかどうか、かかりつけいきにいてみよう！

しんねんどでセイカツうしきがかわるよね。タイチウカシリにきをつけて、カンセンシヨウにもゆだんせずにがんばっていきましょう！

それじゃあまたねー。つつく。(8日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (3月25〜31日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1883	2170	1896	1725
新型コロナウイルス	603	579	422	506
RSウイルス感染症	37	31	42	61
細菌性髄膜炎	38	43	50	39
A群連鎖球菌感染症	214	235	190	183
感染性胃腸炎	277	259	189	244
水痘	3	4	0	7
手足口病	22	21	28	26
伝染性紅斑	2	0	0	1
突発性発疹	11	11	16	13
ヘルパンギーナ	2	2	2	3
流行性耳下腺炎	1	4	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	5	7	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0