

筍(たけのこ) 食物繊維とうまみ成分たっぷり!

たけのこのゆで方

皮付きのまま先端を大きく斜めに切り皮の部分に縦に切り込みを入れる。ぬかひとつかみとともに大鍋で水からゆで、沸騰したら弱火で40~50分ゆでる。根元に竹串が通るようになったら火を止め、そのままゆで湯ごと冷まします。



- やわらかい先端部分(姫皮)は、酢の物・和えもの・炊き込みごはんなど
- 歯ごたえのある中央部分は煮物・炒めものなど

小ぶりですりしりして皮が淡黄色でツヤのよいものを。

モウソウチク[孟宗竹]の話

薩摩藩主 島津吉貴によって1736年(元文元)鹿児島市磯公園に株が植えられたのが最初で、以後、青森県以南の各地に広まったそうです。

筍を調べてみました!

チロシンを摂取すると、脳内物質のドーパミンが増加し、気力がアップするということだそうです。



チロシンは体の発達や発育などにかかわるホルモンを作るといわれています。

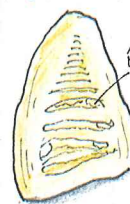
編集後記

早いものでもう4月! 心機一転、いろんなことにチャレンジしていきたいと思います。とはいっても... 毎回同じことが目標になっております。だんだん体力がもたなくなってきたので“体力づくり”にしようかな?? 大げさではなく、気軽に家でできる体力づくりを...

「がんばりま〜す!」
(担当: 川水)

たけのこは鮮度が命! とれたてがおいしい!!

ちょっとビックリ! たけのこはなんとイネ科です!



水煮たけのこの白い粉

切り口の白い粉はあくではなく、チロシンというアミノ酸の一種!! 摂取する方がいいんです。白い粉は洗い流さずそのまま食べましょう。

出汁(ダシ)が出る!?



タケノコはたんぱく質、ビタミンB1、B2、カリウム等を含みます。アミノ酸の一種であるグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸を含み、これらは旨みのもとといえる成分です。

なんでもハガキ

お便り、ありがとうございます。ペンネーム「ちょびさん」からいただきました。「こんにちは! おにぎり通信は毎回楽しく拝見しております。県内各地のお便り、とても楽しく、つるつるの紙に色鮮やかなイラストは心もわくわくです。情景が目につかれます。まだまだ県内は知らない所だらけですから、よけいに楽しみです。各地のいろんな人、食、自然に触れたいと思います。いつもありがとうございます。そ、御苦労様! 黒ゴメ、美味しいです。」▼ちょびさん、ありがとうございます。これからお米の産地を、はりきってご案内します。黒米、たくさん食べてください。健康にもとってもいいですから。

皆さま!! お便りお待ちしています!

おにぎり通信

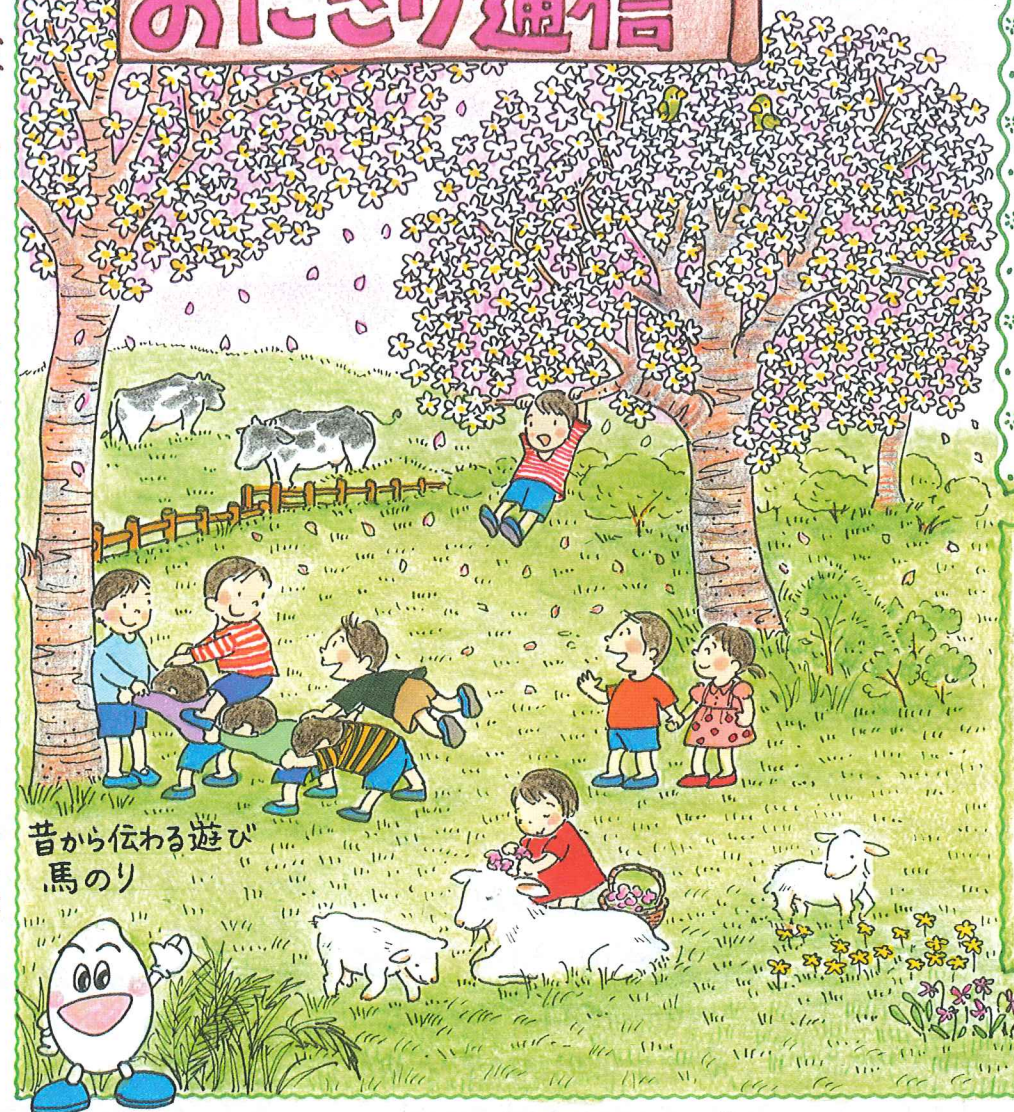
2010
4月(うづき)
No.61



堇<スミレ>

日当たりのいい道端や畑に咲いているかわいい花。スミレは花の形が大工道具の墨入れに似ていることから、という説も。種名と科名が同じというのも珍しい。(スミ科・スミレ)

とがずに炊けるBG無洗米は環境にもやさしくおいしいお米です!!



昔から伝わる遊び
馬のり

母の日
5月の第2日曜日

カーネーションがあったから...

今から100年以上前のアメリカでアンナという女性が、亡くなったお母さんをしのぶ会を開いたそうです。その席でアンナはお母さんの好きだった白いカーネーションを皆に配ったそうです。この話がその後多くの人の感動を呼び母の日が作られました。カーネーションがあったから、母の日が生まれたのですね。



稲の魂が宿る木!?



「早乙女」「さなぶり」など稲に関係した古い言葉には「さ」の字がつくものがたくさんあります。「さ」は田の神さまという意味です。実は、「桜」も稲に関係したことばではないかという説も。「さ」の「座」、つまり稲の魂が宿る木ということです。そのため桜の花が満開になれば、お米も豊作になると考えられました。お米と桜は私たちにとってどちらも大切なものですね。

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL.(099)268-1234 FAX(099)268-1238

<URL> <http://www.kapr.co.jp>