

今月は4月に旬を迎える**筍**と筍に多く含まれる**カリウム**について紹介します。

新鮮な筍の特徴

- ・ 太く重く短い
- ・ 皮にツヤがある
- ・ 先端が黄色
- ・ 身の部分が白い



筍のえぐみについて

筍に含まれるあくには**シュウ酸**があります。シュウ酸はえぐ味の成分で、水に溶ける性質があります。あく抜きをしてから調理するようにしましょう。

あく抜きの方法

- 筍(700g)、米ぬか(60g)、鷹の爪(1本)を用意します。
- ・ 筍の外皮を3,4枚剥き、穂先は切り落とす
 - ・ 鍋に材料全てと、筍がかぶるくらいの水を入れて火にかける
 - ・ 沸騰したら落とし蓋をして60分煮る
 - ・ 竹串がスッと通ったら火を止め冷ます
 - ・ 残りの皮をむいて水で米ぬかを洗い流し完了

カリウムの主な働き

カリウムには、体の余分な塩分を水分と一緒に排出してくれる働きがあります。この働きによってむくみの解消や血圧を低下させ高血圧の改善や予防などの効果が期待されます。



カリウムは果物やイモ類に多く含まれますが、**筍**には特に多く含まれます。また、カリウムは水に溶けやすい性質をもちます。より多くのカリウムを摂取したいときには、蒸し・焼きなどの調理方法で摂りましょう。

100gあたりのカリウムの含有量(mg)

	カリウムの含有量(mg)
筍(ゆで)	470
じゃがいも(蒸し)	420
バナナ(生)	360

1日の目標量(mg)

	男性	女性
18～75歳以上	3,000	2,600



腎機能が低下している場合、カリウム制限が必要になる場合があります。主治医や管理栄養士にご相談ください。

筍と鶏肉のしょうゆ煮

材料(2人分)

- | | |
|------|--------|
| 鶏もも肉 | 160 g |
| たけのこ | 120 g |
| 絹さや | 20 g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 水 | 200 ml |

A

- | | |
|------|------|
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

作り方

- 1 あく抜きをしたたけのこは食べやすい大きさ、絹さやは筋を取り除き、斜め半分、鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋に鶏肉、酒、水を入れて中火で熱し煮立ったらアクを取り除く。
- 3 たけのこ、Aを加えて蓋をし、5分弱火で煮る。
- 4 蓋を取り、煮汁が半分くらいになるまで中火で煮詰める。
- 5 火を消して絹さやを加え、再び蓋をして3分おいたら完成。



4/2(昼) お花見献立
(筍ごはん予定)

※一部提供のない食種がございます。

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



栄養量(1人分)

- | | |
|-------|----------|
| エネルギー | 192 kcal |
| たんぱく質 | 15.9 g |
| 食物繊維 | 1.7 g |
| 食塩相当量 | 1.4 g |
| カリウム | 334mg |