

旬
のかごしま

市内各地には、おいしい旬のめぐみがいっぱい。取れたて新鮮、安心な市内産の大地のめぐみ、海のめぐみと生産者おすすめレシピをご紹介します。あなたの食卓を、鹿児島旬のめぐみで彩ってみてはいかがでしょうか。

～タケノコ～

生産農家 前田 国夫さん
（郡山町）



竹林面積が日本一の鹿児島県。市内郡山地域では昔から広大な孟宗竹の竹林でのタケノコ生産が盛んだ。

良いタケノコを収穫するためには、きちんとした山の手入れが必要。竹林にタケノコ栽培専用の肥料をまき、土壌に十分な栄養を行き渡らせる。また、強風対策として、高い位置にある竹の葉を切り落とすこともある。風で竹が揺らされると根っこが弱るので、竹自身が生き残ることに必死となり、タケノコを作らなくなるからだ。

5年以上たった古い竹からは、良いタケノコを掘ることができないため、竹に何年生まれと表示して年数を把握し、5年たった竹は切り倒す。

タケノコの収穫時期は意外と長く、11月末～4月中旬まで収穫することができる。11月～2月までは早掘りタケノコと呼ばれ、長さ10cm、直径3cm程度のもので、首都圏などに出荷される。3月以降に店頭に並ぶものが、私たちがよく知る一般的なタケノコだ。

収穫に適したタケノコとは、地面から20cm

ほどの地中にあり地上に頭を出す前のものだ。そのため、土の盛り上がり具合や、親竹の状態を見て、「さし棒」と呼ばれる専用の棒を土に刺して、タケノコを探り当てる。「タケノコと、そのほかの石や根っこに当たったときとの感覚の違いが分かるには長年の経験が必要」と話す前田さん。タケノコが見つかったら、傷付けないように鍬で丁寧に掘り起こす。

「地中からタケノコを掘り当てたときがやっぱり一番嬉しいよ。特に早掘りタケノコは山中を4・5時間歩いてようやく地中から1本見つける日もある位だから。」と語る前田さん。

タケノコを購入するときのポイント。皮の先端部分。黄色がかっているものほど新鮮で、緑色のものはあくが強いと言われている。

また、旬のタケノコはカリウムやマンガンなどのミネラルが豊富で、特にカリウムは高血圧の原因となるナトリウムを体外に排泄して血圧を下げる働きがある。低カロリーで、食物繊維をたっぷり含んだ郡山産のタケノコを食べて、春の恵みを味わってみてください。

手軽で
おいしい
おすすめ
レシピ

「タケノコとワカメの
酢みそあえ」

1. 材料 (4人分)
タケノコ 200g
生ワカメ 100g
砂糖 大さじ1と2/3杯
酢 大さじ1杯
みそ 40g
かつおのだし汁 30cc
サンショウの葉 4枚



2. 料理手順

- ①タケノコは、ゆでたものを食べやすい大きさに薄切りにし、生ワカメは熱湯にさっとくぐらせ食べやすい大きさに切る。
- ②砂糖、酢、みそ、だし汁を合わせ、①をあえる。
- ③器に盛り付け、サンショウの葉を添える。