

地元で採れる野菜をおいしく食べよう!!

春の訪れを告げる

京たけのこ

京たけのこのパワー

低カロ
リー

腸内
環境
改善

- チロシン・グルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸を多く含みます。ゆでたけのこについての白い物質はチロシンですから、洗い流さず調理しましょう。
- 食物繊維を多く含みます。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあるため積極的に食事に取り入れましょう。

京たけのこをおいしく食べるには？

こんぶやわかめなどの海藻類と一緒に煮ると柔らかく旨みが増します。時間が経つとえぐみが出るので、できるだけ新鮮なものを選びましょう。新鮮なものは、そのまま水から茹でても美味しくいただけますが、掘ってから時間が経ってしまったものは、ぬかを加え皮ごと茹でましょう。

ここが本場！

京都産のたけのこは、土づくりから手間を惜しまず栽培されており、軟らかく風味が良いのが特徴です。



コラム担当◆中本 絵里

管理栄養士、日本糖尿病療養指導士、野菜ソムリエ上級プロ。
食と運動・野菜からサプリまでのバランス生活を提案し、主に医療機関・行政の現場にて栄養相談等を行う。

