2016/04/22　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、タケノコご飯、みそ汁、糸こんの炒め煮

タケノコご飯

糸こんの炒め煮

今日のご飯に入っている**タケノコ**は竹の子どものことで新しい芽の部分です。

春が旬の食べ物は出てきたばかりの新しい芽を食べることが多く、苦かったりえぐかったりするものがあります。これは大切な芽を他の動物から守るためです。

タケノコのアク(苦み、えぐみ)はシュウ酸やホモゲンチジン酸などが主成分とされ、アルカリ性の水(米のとぎ汁や重層)で除くことができます。また、チロシン(アミノ酸の一種)を多く含んでおり、これが酵素によってホモゲンチジン酸に変えられるため、できるだけ早く加熱して酵素の働きを止める必要があります。

日本で食用にされるタケノコの代表的なものは**モウソウチク**ですが、**ハチク**やマダケ、**ネマガリタケ**、カンチクなども知られています。

モウソウチク

ハチク

ネマガリタケ