



キッチンだより No.21

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

4月 筍



筍には亜鉛が多く含まれています。

亜鉛は細胞の新陳代謝に欠かせない栄養素で

皮膚や粘膜の健康を維持し、

味覚を正常に保つ働きがあります。

また、茹でた筍についている

白い小さな塊はチロシンといって、

体の成長や代謝を促すホルモンで

集中力を高める効果があります。

目利きのポイント⇒皮からみずみずしく

切り口が白いものを選びましょう。

調理のポイント⇒筍の中央は煮物や炊き込みご飯に

内側の柔らかい姫皮はお吸い物の身として

穂先は和え物や汁ものに使うのがお勧めです。米と赤唐辛子で

下茹でをするとアクを感じにくくなります。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>

グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣