




# たけのこが旬の季節です！






豊富な**食物繊維**は、便秘の予防・改善、大腸がんの予防に効果的です。また、コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す効果もあります。体内のナトリウムを排泄する働きがある**カリウム**も含み、高血圧の予防にも効果があります

## ……▶ たけのこの選び方 ◀……

-  適度に湿り気があり、皮に光沢があるもの
-  穂先が黄色のもの。⇒緑になっているものは、育ちすぎてえぐみが強いので避けましょう
-  根元に赤い斑点が少ないものが新鮮です



## ……▶ たけのこの調理ポイント ◀……

-  時間と共にえぐみが増すため、すぐに食べない時は、出来るだけ早く茹でておきましょう
-  皮にはたけのこを柔らかくする成分が含まれているため、皮ごと茹でるのがポイントです
-  糠を入れると旨味を逃さずアク抜きする事ができます

