



富士宮地区

内房たけのこ

えぐみが少なくシャキシャキとした食感

柔らかく保水力のある
土壌で育つ絶品タケノコ

富士宮市内房地区で生産する「内房たけのこ」は、えぐみが少なく食感が良いのが特長です。平成30年には、静岡県の「頂しずおか食セレクション」に認定されました。



同地区の土壌は、赤土で柔らかく保水力があり、地中に茎を巡らせる竹の生育に適しています。生産者は、年数が経った竹を伐採するなど管理を徹底。竹林に日光を取り入れやすくして土壌温度を上げ、タケノコの発生を促しています。JAが「内房たけのこ」専用独自配合した「内房筍配合肥料」を使い、品質維持に取り組んでいます。

採れたてをぜひ味わって

4月初旬ごろから最盛期を迎え、4月末ごろまで「内房たけのこ出荷場」で朝掘りしたタケノコを販売しています。(天候や生育状況により販売時期がずれる場合があります)
4月5日には「内房たけのこ」桜まつりが開催され、採れたてのタケノコを販売します。ぜひ旬の味を楽しんでください。



POINT /
タケノコはすぐにあく抜きをしましょう。あく抜きには、米ぬかや赤唐辛子を使いますが、米のじぎ汁や生米を一握り入れてゆでる方法もあります。

たけのこご飯

- 材料** 4人分
- タケノコ.....300g
 - 油揚げ.....2枚
 - ニンジン.....40g
 - だし汁.....適量
 - 米.....3合
- A** しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1と1/2
塩.....小さじ1
- B** 酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ2
塩.....小さじ1

- 作り方**
- STEP 1** タケノコはあらかじめあくを抜き、一口大の薄切りにする。
 - STEP 2** 米は洗って30分浸水しておく。
 - STEP 3** 油揚げは湯通しをして短冊切り、ニンジンは千切りにする。
 - STEP 4** 鍋に①と③を入れ、具材が浸るくらいだし汁を注ぐ。軽くゆで、具材に火が通ったらAを入れてひと煮立ちさせる。
 - STEP 5** 炊飯器に水気を切った米を入れてBを加え、3合の目盛りまで水を注ぐ。④の具材をのせ、軽く混ぜてから炊飯する。

ここで買えます

内房たけのこ出荷場 (佐野商店)



- 所在地 富士宮市内房4159-4
 - 電話番号 0544-65-0120
 - 営業時間 10:00~12:30
 - 定休日 火・土曜日
- ※購入は事前に電話をいただくとスムーズです。
※生産者の出荷時間・量によりお待ちいただくこともあります。ご了承ください。
※宅配は行っておりません。



旬素材の栄養素

タケノコは野菜の中でもたんぱく質が多く、食物繊維が豊富な低カロリー食材です。食物繊維は便秘の解消や大腸がん予防などの効果が期待できます。体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムも多く含まれ、むくみの解消や高血圧予防に役立ちます。
タケノコの甘み・うまみ成分はチロシンやアスパラギン酸、グルタミン酸などのアミノ酸で、アスパラギン酸は疲労回復やエネルギー代謝の促進効果があります。

JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里先生

