

穂先タケノコの特徴

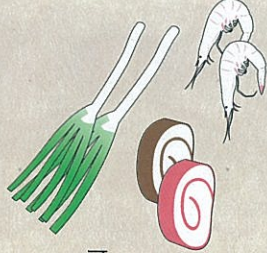
- 食物繊維が豊富で低カロリーです。
- 食べごたえがあり、ダイエットに効果的です。
- 切り方により、いろいろな歯ごたえが楽しめます。
- 和洋中全ての料理に適しています。
- 県内産で安全・安心な食材です。
- 水煮に加工されたものは、1年中手軽に使えます。



皮を取りきれいになった
穂先タケノコ

相性の良い県内産食材

- 穂先タケノコはそれ自体が美味しい食材ですが、富山の美味しい食材やその旨味成分をプラスすることで、より一層料理の味わいに深みを出すことができます。
- 例えば、白えび、かまぼこ、白ねぎ、すり身、昆布、県産牛・豚肉、豆腐等。



家庭での下ごしらえのポイント

新鮮な穂先タケノコが
手に入ったら、

- たけのこは採った当日に処理することがポイントです。
- たつぷりのお湯に米ぬか1握りと鷹の爪を2本入れます。
- 落し蓋をして1時間茹でます。(米ぬかがない時は米のとぎ汁が重曹を加える。)
- 火を止めそのまま冷まします。
- 保存する時は茹で汁に漬けたまま冷蔵庫に入れておきます。

作成協力(レジピの問い合わせ)

(社) 富山県栄養士会
富山市安住町5-21 Tel(076) 442-6057

問い合わせ先

富山県森林政策課
Tel(076) 444-3389 Fax(076) 444-4428
<http://www.pref.toyama.jp/sections/1603/moridukuri/index.html>



採ったばかりの穂先部分

とやまの 穂先タケノコ調理 パンフレット

簡単!

お手軽!



梨んがいい!
しゃっきり歯ごたえ

穂先を食べると
森を救おう。

これがうわさの穂先タケノコ



かくや姫ロール

30分
200kcal
12.8g
14.4g
1.0g
0.5g



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 160g a(小麦粉 適量)
豚薄切り肉 8枚 卵 適量
青じそ 8枚 パン粉 適量
梅肉 大さじ2
揚げ油 適量
レタス 適量
トマト 適量

作り方

- ゆでたけのこはせん切りにしておく。
- 豚肉を広げ青じそをおき、梅肉を塗り、せん切りにしたたけのこをのせ、くるくる巻いたものを8個作る。
- aを順につけ、170℃の油で揚げる。
- 斜めに切り、添え野菜とともに盛る。

梅肉でさっぱりといただけます。

主食

利用部位
先端

602kcal
25g
25.6g
1.4g
7.1mg
2.5g



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 200g
牛肉 300g
絹さや 30g
卵黄 4膳
醤油 4個
コチュジャン 適量
a(醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ2
にんにくのすりおろし 少々)
b(醤油 大さじ2
砂糖 小さじ2
酒 小さじ2
ごま油 小さじ2
にんにくのすりおろし 少々
すりごま(白) 小さじ2
片栗粉 小さじ1)

作り方

- ゆでたけのこは細切りにし、aを絡める。
- 牛肉も細切りにしてbを絡める。
- 絹さやはゆでて細切りにしておく。
- 熱したフライパンに②を入れ、強火でさっと炒める。
- どんぶりにご飯を盛り、①③④と卵黄をのせる。
- お好みで醤油とコチュジャンを加え混ぜる。

たけのこはナムルとしてもおいしくいただけます。

たけのこ白えびの炊き込みご飯

利用部位
中間・下部

311kcal
8.9g
1.1g
62.5g
7.7mg
1.7g



●材料(4人分)
米 2合 a(だし汁
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
薄口醤油 大さじ1)

作り方

- 米は洗ってざるに上げておく。ゆでたけのこは薄切りに、白えびはひげを切っておく。
- 炊飯器に米を入れaの調味料をあわせてだし汁を2合分の線まで入れよく混ぜ、たけのこ白えびのせてスイッチを入れる。

白えびはもちろん鶏肉・帆立貝柱などでもおいしいです。

たけのこの肉詰め焼き

利用部位
先端

231kcal
15.4g
1.3.1g
11.6g
27mg
2.8g



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 300g a(鶏ひき肉 200g
生しいたけ 3枚
みじん) 小さじ1/2
片栗粉 適量 塩 小1個
サラダ油 大さじ3 卵 大さじ2
木の芽 適量 b(醤油 大さじ2
みりん 大さじ2)

作り方

- aの材料をよく混ぜ合わせる。
- ゆでたけのこは縦半分になり、水気を拭き取り、切り口に片栗粉をまぶす。
- ①のひき肉をピンポン玉ぐらい、たけのこのせ、軽くおさえながら隙間につめる。(4本同じものを作る)
- フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉側から焼き、蓋をし4~5分蒸し焼きにし、ひっくり返してさらに3分ほど焼く。
- 最後にbで照りをつけてからめ。器に盛り木の芽を飾る。

ひき肉の代替として魚のミンチでもおいいです。

たけのこのみそ漬け焼き

利用部位 先端

主菜

15分 漬ける 除く

112kcal 13.2g 8.8g 2.7mg 2.7g
13.2g 8.8g 2.7mg 2.7g

種先たけのこの形と食感を生かした料理

漬けて焼くたけのこの簡単調理



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 200g a (味噌 大さじ6
鶏もも肉 1枚 砂糖 大さじ3
アスパラ 4本 酒 大さじ3)

作り方

- ゆでたけのこは縦に切り、鶏肉は一口大に切る。アスパラは下処理し、半分に切る。
- あらかじめ混ぜ合わせておいたaに①を漬けておく。(2時間ほど)
- オーブンペーパーを敷いた天板に②の味噌を取り除いて、250℃のオーブンで15分ほど焼く。

みそとの相性が良いです。

たけのこのクリームチーズ和え

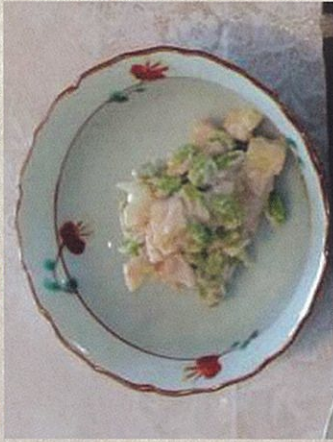
利用部位 先端・中間

副菜

20分

135kcal 5.2g 0.6g
8.0g 4.2mg 2.3g
8.6g

彩りが良く、たけのこのコリコリ感とたけのこのプチプチ感がおもしろい



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 160g たらこ 40g
枝豆 80g (皮をのぞく)
クリームチーズ 80g 牛乳 25ml
酒 大さじ2

作り方

- ゆでたけのこは1cmの角切り、枝豆はゆでて、さやから取る。
- クリームチーズ、たらこ、牛乳、酒を混ぜ合わせ、たけのこ枝豆を和える。

乳製品との相性も良く、カルシウムがとれます。

たけのこ入り豆腐バーグ

利用部位 下部

主菜

30分

153kcal 7.4g 0.7g
12.3g 8.7mg 8.4g

やや細かい豆腐の中にならば、たけのこの歯ざわりを楽しめる

豆腐とたけのこで低カロリーになる

※タボの方にも安心の1品



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 150g a (しいたけ 2枚
ねぎ 1本
鶏ひき肉 100g
サラダ油 大さじ1 卵 1個
大根おろし 100g 片栗粉 大さじ1
ほん酢醤油 適量 塩 少々
こしょう 少々)

作り方

- ゆでたけのこは7~8mm角切り、しいたけ・ねぎは粗みじん切りしておく。木綿豆腐はしっかりと水きりしておく。
- たけのこ、木綿豆腐とaをボウルに入れよく混ぜる。8等分にし、小判型にする。
- フライパンに油を熱し、②を両面焼く。
- 器にハンバーグを盛りつけ、大根おろしをのせ、ほん酢醤油をかける。

大根おろしとさつぱりといただくことができます。

五色さんぴら

利用部位 下部

副菜

30分

79kcal 7.1g 0.7g
3.0g 5.1mg 4.3g

彩りがよく、子供から年配の方まで食べやすい

冷蔵庫にある野菜をいろいろ使える



●材料(4人分)
ゆでたけのこ 200g 酒 大さじ1
人参 30g 醤油 大さじ1
生しいたけ 2枚 サラダ油 大さじ1
いんげん 20g 白ごま 大さじ1
みりん 大さじ1

作り方

- ゆでたけのここと人参は細切り、しいたけは薄切りにしておく。いんげんはゆでて斜めに細切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、たけのこ、人参を炒め、調味料を加えて汁気が無くなるまで炒める。
- 最後にいんげんを加えて軽く混ぜ合わせ、火を止め白ごまをふる。

野菜はもろろん海藻類との相性も良いです。

たけのこの中華風スープ

20分
 63kcal 3.2g 0.7g
 3.7g 11mg
 4.4g 1.8g



●材料(4人分)

ゆでたけのこ	100g	鶏ガラ	小さじ2
干しいたけ	2枚	スープの素	小さじ1/2
ベーコン	20g	醤油	少々
万能ねぎ	適宜	塩	適量
糸寒天	2g	こしょう	
ごま油	適量		

利用部位
 先端・中間・下部

いろいろな部位を使い、いろいろな真実を楽しめる
 おかずにちから多し
 食物繊維が多い食材で女性にうれしい一品

作り方

- 干しいたけは水で戻しておき、薄切りに。
- ゆでたけのこは短冊に切る。万能ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋に水3カップを沸かし、たけのこ・ベーコン、干しいたけとaを加え3~4分煮る。最後に万能ねぎとごま油で香りを加える。
- 器に盛り、糸寒天を加える。

どのような食材でも
 相性が良いです。

たけのこおやき

20分
 107kcal 11g 1.0g
 6.8g 26mg
 4.2g 2.0g



●材料(4人分)

ゆでたけのこ	200g	万能ねぎ	6本
上新粉	大さじ3	紅生姜	20g
溶き卵	1個分	サラダ油	大さじ1
赤巻きかまぼこ	100g		

利用部位
 下部

もちもちとしたお好み焼き
 おやつにピッタリ

作り方

- ゆでたけのこはすりおろし、上新粉・溶き卵を混ぜ合わせる。
- 赤巻かまぼこは縦半分に切り薄切りに。万能ねぎは小口切りにし、①と合わせ、紅生姜も加える。
- 油を温めたフライパンに②を1/4量流し、両面こんがり焼く。(4枚焼く)

雷山のかまぼこ
 相性が良いです。

穂先タケノコの採取の方法



①竹の先端をノコギリ等で切ります。



②半分に分けて皮をはぎ取ります。



③きれいに皮をむいて終了。あとは湯がくだけ。

ポイント①

採取時期は5月が最適。
 タケノコの高さが2~3mでもOK

ポイント②

採取道具は、ノコギリ、軍手でOK

ポイント③

先端から50cm程度までが食用に最適

穂先タケノコを利用することの意味

近年、竹林が利用されなくなり、放置された竹林の増加が問題になっています。このような中、簡単な作業で採取できる美味しい穂先タケノコの利用を進めることは、竹林の拡大防止や美しく健全な竹林を維持することにつながります。



利用されず荒れた竹林



利用され管理された竹林