

房  
総

# 大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No. 18 箍



絵手紙アートのワンポイントレッスン 割り箸に墨をつけ、かすれやにじみを気にせずに力強く線を引きます。背景は山型にちぎった紙を用紙の上に置いて着色。(絵と文・土屋 淑子)

# 地下茎に生ずる若芽・筍

## 新芽を食べる春の味覚

独特の香りと歯ざわりが特徴の筍。竹には根とは別に「地下茎」(最終頁図参照)があり、土の中に網の目のように張り巡っています。地下茎にも節があり、その節から出た新しい芽が伸びて筍になります。竹は温帯から熱帯までの雨の多い地域に生え、土の表面温度が10℃以上になると筍が伸びます。食用になる竹の主な種類はモウソウチク、ハチク、マダケです。県内の主要産地は夷隅地域の大多喜町で、大部分がモウソウチクです。栽培は江戸時代末期に始まったといわれ、町内には手入れの行き届いた竹林が多く見られます。古くなった



モウソウチクの花。竹の花はめったに咲かず、数十年に一度などといふ説があります

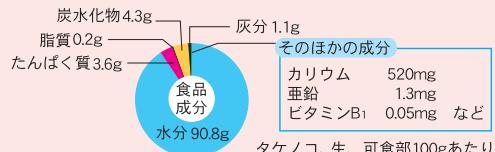
竹を伐採したり肥料をやったりしなければ、筍がたくさん出てきません。夷隅地域では3月上旬から収穫が始まり、4月に最盛期を迎えます。

## なぜ生長が速いのか?

地上に頭を出した筍は1日に1m以上伸びるといわれています。驚きの

## 繊維質で低カロリー

筍は繊維が多くカロリーも少ないので、栄養価が高いとはいいませんが、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCや、カリウム、亜鉛、マンガンなどのミネラルも一通り含まれています。栄養素としてはミネラル分は微量ですが、人の生理作用に必要なものです。カリウムはナトリウムの排出を促進するので、高血圧予防に有効です。亜鉛はたんぱく

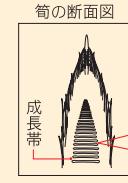


## 筍のふしぎ



掘つたばかりの  
モウソウチクの  
筍

速さの秘密はたくさんの節にあります。各節には細胞分裂がさかんな成長帯という組織があります。筍を縦に切ってみると節がびっしりと並んでいます。節と節の間が同時に広がっていくことで、全体が伸びる仕組みです。節には1枚ずつ皮がついて成長帯を保護しています。節の数は生長の途中で増えたりすることはありません。生長が速いので筍は掘り出すタイミングが大切。遅れるとアクが強くなり品質が落ちます。モウソウチクは土のわずかな亀裂や盛り上がりを見つけて、頭を出す直前に掘り出します。マダケやハチクは地上に出てから収穫します。



マダケの筍は黒褐色の斑点が特徴

## モウソウチクの伝来は江戸時代

ハチクやマダケは平安時代の初めには日本へ伝わっていたという説や、もともと自生していたという説があります。これに対してモウソウチクの歴史は比較的新しく、原産地の中国から江戸時代末期に伝わったといわれています。



質の合成に関わる酵素などの成分として重要で、欠乏すると皮膚や粘膜などの再生が悪くなります。

## ワカメとの名コンビは春の味

筍と相性のよい食材としては、同じ頃に旬を迎えるワカメがよく知られ、若竹汁は香りもよい春の逸品です。ほかに煮付、田楽、天ぷら、炊き込みご飯などで春の風味を味わえます。筍のおいしさは多くのアミノ酸が含まれているからで、渋みはシウ酸などによるものです。

煮た筍をしばらく置いておくと表面に白い粒のようなものが浮き出できます。これはカビではなくチロシンというでんぶんが変化したもので、直接味には関係ありません。特に筍の穂先の柔らかい部分に多く含まれます。

# 選び方と保存方法

★ずんぐりとして太く、  
ずっしりとした  
重みのあるもの



★穂先は黄色か、黄色がかった  
薄い緑色のもの

★皮につやが  
あるもの

★切り口がみずみずしいもの  
(白いものほど新鮮)

## 皮ごと茹でてから保存

筍は掘って時間がたつほどアクが強くなるので、なるべく早く茹でてアク抜きをしてから保存します。皮つきのままたっぷりの水で、糠や米のとぎ汁を加えて茹でるのが一般的。そのまま冷やし、皮をはいで水洗いし、密閉容器に入れて水と一緒に冷蔵庫で保存。味が変わりやすいので早めに食べきりましょう。

## 優れた天然素材 竹文化を知る 話のタケ

竹は筍を取るだけでなく、昔からさまざまな道具に使われてきました。竹は真直ぐで軽量、加工がしやすい上に、中は空洞ですが節の補強効果で弾力性に優れています。ザルやカゴなどの農具、漁具、定規、しゃもじ、ほうき、うちわ、和傘、竹馬や竹トンボなど遊具に至るまで暮らしに溶け込んでいました。筍の産地・大多喜町にある大多喜県民の森のタケの情報館では、県内の竹工芸品や竹の利用法などを紹介しています。千葉県立大多喜県民の森/TEL.0470-82-3110



優れた竹工芸品が並ぶタケの情報館

★筍のコトバ／「雨後の筍」  
……雨あがりに次々と出る筍のように、似たような物事が続いて起こること。

# 体験工房

筍掘り

体験場所／お問い合わせ先

夷隅 エリア	コテージ山田 いすみ市山田4986ほか	TEL.0470-66-0479
	市原たけのこ園 夷隅郡大多喜町田代796	TEL.0470-83-0363
	せせらぎの滝 山口桂司農園 夷隅郡大多喜町平沢139	TEL.0470-84-0156
	平沢たけのこ村 夷隅郡大多喜町平沢947	TEL.0470-84-0544
	カエムたけのこ園 夷隅郡大多喜町三又851	TEL.0470-84-0344
南 房 総 エ リ ア	まるごと体験村 南房総市千倉町久保1494	TEL.0470-44-0780
	みねおかいきいき館 南房総市大井681-2	※ハチク 5月中旬～ TEL.0470-46-8611
九 十九 エ リ ア	朝倉観光竹の子園 山武郡芝山町朝倉157	TEL.090-6564-0642
	長柄町グリーンツーリズム推進協議会事務局 長生郡長柄町内	TEL.0475-35-4447
ペ イ エ リ ア	志津竹の子園 千葉市若葉区若松町332	TEL.043-233-3359
	炭工房真里谷城命泉 木更津市真里谷堰向3227	TEL.0438-53-4170
エ リ ア 北	NPOひがた八萬石 香取郡東庄町夏目2383 TEL.090-9012-2186(渡辺)	(渡辺)

※期間はおおむね4月～5月ですが作柄によっては変更される場合もあります。体験料金など詳しくは、ご予約の際にお問い合わせください。

## 筍ミニデータ

平成18年データ

千葉県産出額／2億円 全国順位12位(2.1%)

県内の主な産地(産出額順)

●大多喜町(68.8%) ●長柄町・勝浦市(8.0%)

( ) 内は占有率

## みどりの マーケット

## 道の駅 たけゆらの里 おおたき

■夷隅郡大多喜町石神855

TEL.0470-82-5566

<http://www.takeyura.jp/>



営業時間／9:00～18:00  
休業日／12月31日～1月3日  
交 通／いすみ鉄道「東総線」駅から約2km (国道297号沿い)



## 土に親しむ 第18回

プランターで育てる



文・写真／園芸研究家・多田 隆



食用の筍で最も多く出回るのが孟宗竹で、真竹や根曲がり竹も一部の地域でみられます。プランターの竹栽培で筍を食用のみにしている事例はなく、筍と竹と一緒に楽しみましょう。

### ①竹の種類で容器を選ぶ

竹の種類に合った容器を选ぶことが大切で、大きい鉢ほど親竹の勢いがよく太い筍が出ます。鉢の大きさは、小型竹(黒竹や唐竹)の場合は直径30cm×深さ30cm、中型竹(亀甲竹やほてい竹)は直径45cm×深さ40cm、大型竹(真竹、孟宗竹)は直径50cm以上×深さ40cmを目安にします。

### ②用土の準備

市販の赤土か小粒の赤玉土と腐葉土を7対3に混ぜ合わせ、さらに苦土石灰を用土1ℓ当たり5gを混ぜ合わせておきます。

### ③親竹の掘り上げと植え付け

市販の親竹は土をしつかり保持しているため、いつでも植えられます。竹山から直接掘り上げて鉢植えする場合は、2年目の若竹を2月中旬～3月中旬に掘り上げます。所定の鉢に収まるように地下茎を切り詰めます。

この時、水をたっぷりと注ぎながら、株を前後左右にゆすって土と根を密着させます。用土は鉢の縁から約2cm下まで入れて、平らにします。



### ④筍の発生(収穫)とその後の新竹

親竹が元気で地下茎が太いほど太い筍ができます。そのまま筍を育てる際は竹の皮が剥がれ始める頃、強制的に剥がすと節間が短くて美しい竹に生長します。



### ⑤剪定

幹の剪定は竹の種類や鉢の置き場所によって高さを決めますが、小型竹で1.5m、中型竹で1.5～2m、大型竹で2～2.5mを目安にします。長く伸びた枝の剪定は幹から2～5節で切ると形がよくなります。



### ⑥植え替え

鉢の中の地下茎を太く元気に育てるために4～5年目を目安に大きめの鉢に植え替えます。また水が染み込みにくくなったり、地下茎が土の表面に浮き上がってきた時は、植え替えの時期です。植え替えの際は古い竹は取り除き全体の本数を減らしたり、長い地下茎は切り詰めます。用土は植え付けの時と同じです。

### 栽培カレンダー

(孟宗竹・亀甲竹)※真竹の場合、筍の発生は6月中旬～下旬頃

作付時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
防寒対策	-	-	親竹掘り	植え付け	筍の発生	-	-	-	-	-	-	防寒対策
作付例(作業の目安)	[①]	[①]	[②]	[③]	[④]	-	-	[⑤]	-	[⑦]	-	[⑧]

### ⑦肥料は年2回

緩効性の玉肥を9月中旬と翌年2月中旬に、年2回施します。1回当たり直径30cm鉢で約30～35g、直径45cm鉢で約65～70g、直径50cm以上の鉢で約100～120gを目安に、土の表面へ均一にまきます。土はかけません。

### ⑧防寒対策

地下茎は鉢の内側を張り巡っているので、表土が凍結する場所では、鉢を断熱材で囲うなどの防寒対策をすると、健康な竹に育ちます。



Let's Try!

長く楽しもう！

鉢の中が過密になると竹が元気に育たず筍の発生も悪くなります。5年目くらいの古い親竹は隨時株元から切って整理します。

#### ★害虫対策

ゴマ粒大の幼虫で、うどん粉で塗りつぶしたような虫はカイガラムシ。葉の付け根付近に群生している黒ゴマ粒状の虫はアブラムシです。いずれも葉面散布用の殺虫剤を散布するか、手で捕ります。

写真提供／千葉県夷隅農林振興センター 千葉県立大多喜県民の森 道の駅たけゆらの里おおたき

参考文献／『タケの絵本』(農文協)、『房総ふるさと文庫 竹』(千葉県立房総のむら)、『竹の世界 Part 2』(地人書館)ほか

2008.3 (次回発行／2008年4月22日)