

今夜の食卓をもっと楽しく豊かにする「旬」と「日本酒」!

タケノコ

春の山菜・筍を 10倍おいしくする おたのみの裏ワザ!



ともだあきこ
お酒と食のホームドクター 友田 晶子 監修

〈友田晶子プロフィール〉

日本酒では「叫酒師」、ワインでは「シニアワインアドバイザー」、さらに「テーブルマナー講師」「料飲接客サービス士」「チーズプロフェッショナル」「裏千家小習い免許」等の数々の資格を取得。現在、セミナー講師、イベント企画プロデューサー、酒販・料飲店コンサルタント、エッセイストと、様々な分野で活躍し、全国を飛び回っている。

「All About Japan」の日本酒ガイド (<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>) は、分かりやすいと好評。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)等がある。

なぜ春に山菜がいいの？

春の
生命力を取り入れて、
毒素を洗い流す！

芽吹き季節・春。これから伸びようとする新芽や若芽の生命力を、ほろ苦さやえぐみとして体内に取り入れることで、春の大地の生命力のおすそ分けをいただき、冬眠していた体をシャッキリと目覚めさせることができます。

つまり春の山菜は、冬の間動きが鈍っている内臓を活性化させ、新陳代謝をよくしてくれ、また、冬の間体にたまった毒素も洗い流してくれるのです。さあ、日本の春ならではの旬の生命力のカタマリを、楽しくいただきましょう！



山菜は鮮度が命！

一番おいしいのは
採れたて！

タケノコでも、ワラビでも、ゼンマイでも、一番おいしいのは、やはり採れたて！採れたてのものをすぐに料理するのが最もおいしい食べ方であり、より多くの生命力を取り入れることができるのです。



タケノコを美味しくゆでる!

新鮮なら
アク抜きは
不要!

新鮮なタケノコを手に入れたら、一にも二にもすぐ茹でる。これが一番大事な秘訣です。まずは下部の皮を少しむき、穂先の皮を少し斜めに切り落とし、縦に包丁目を入れ、皮つきのままたっぷりの水で茹でます。本当に新鮮なら米糠（または米のとぎ汁）や赤唐辛子は不要なのです。タケノコの中に米糠が入りこみ、それを除くために水でさらすことになり、旨みの一部が流れてしまうからです。強火で約30分（米糠を使う場合はふきこぼれやすいので中火で約40分）ほど茹でたら、茹で汁につけたまま冷まし、冷めてから皮をむき切り分けます。（水でさらす場合はできるだけ手早く!）



〈タケノコの成分と効果〉タケノコは中国では古くから腸をなめらかにする食べものとされ、消化を促進して腸の働きを良くし便通を改善する作用があります。栄養成分では食物繊維が豊富。便秘を解消し、大腸ガンを予防。コレステロールの吸収を妨げ、糖尿病や肥満を防止。高血圧を予防するカリウムも多く、またタンパク質や各種アミノ酸も多く含まれています。新陳代謝を活発にし、ホルモンの生成を促して脳を活性化。老化やボケを防止します。また、旬が同じ新ワカメはタケノコにはないビタミンやミネラルを多く含むため、タケノコと新ワカメの組み合わせは栄養学的にも良いのです。「若竹汁」や「若竹煮」がおなじみです。



タケノコの食感を楽しむ切り方!

回し切りで
食感に変化を!

タケノコを切り分ける際には、繊維の方向が均一にならないように気をつけながら、先の方から回し切りにします。一片一片の口当たり、食感がそれぞれに違って、より美味しく楽しくいただけます。下部のかたい部分は小さめに、先のやわらかい部分は大きめに切るのも、ちょっとしたコツですね。



タケノコの美味しい調理法!

海のもの
と煮よ!

「山のもの食べる時は、海のもの煮よ!」と言います。特にタケノコは、カツオのアラと煮合わせたり、カツオ節をまぶしたり、ワカメと合わせたりすると最高に美味しくいただけます。カツオの産地・高知県では春から初ガツオが出回り、タケノコの旬と重なりますし、新ワカメの旬も春ですから、これらの出会いは必然だったのです。では、以下にいくつかの美味しいタケノコ料理の簡単レシピをご紹介します!

タケノコの土佐煮

●材料(4人前)

タケノコ(茹でたもの)400g
削り節ひとつかみ
木の芽適宜
煮汁(酒60ml・醤油30ml・みりん30ml・だし180ml)

●作り方

- ①切り分けたタケノコと煮汁を鍋に入れて中火にかけ、煮含める。
- ②タケノコに味がしみたら削り節を加え、鍋をゆすってまぜ合わせる。
- ③器に盛って木の芽をちらす。

タケノコとカツオのアラ煮

●材料(4人前)

タケノコ(茹でたもの)300g
カツオのアラ200g
調味料(酒60ml・醤油30ml・みりん30ml)
水500ml

●作り方

- ①カツオのアラを適当な大きさに切って、熱湯にサッとぐらせ水でさましておく。
- ②鍋に水と酒、アラ、タケノコ、みりんを入れて火にかけ、火が通った頃、醤油を入れて含め煮する。
- ③火を止めてから2~3時間おき、味をなじませる。

若竹煮

●材料(4人前)

タケノコ(茹でたもの)400g
新わかめ160g
削り節ひとつかみ
木の芽適宜
煮汁(酒80ml・薄口醤油40ml・みりん40ml・だし600ml)

●作り方

- ①切り分けたタケノコと煮汁を鍋に入れて中火にかけ、削り節をガーゼに包んで加え、煮含める。
- ②削り節の包みを取り出し、わかめを加えて1~2分ほど煮る。
- ③器に盛って煮汁をかけ、木の芽をちらす。

タケノコの酢みそ和え

●材料(4人前)

タケノコ(茹でたもの)先端300g
白みそ70g
砂糖大さじ1
柚子酢大さじ2
山椒の芽少々
削り節少々

●作り方

- ①茹でたタケノコの先の柔らかいところを短冊に切り、水気を軽くしぼる。
- ②山椒の芽をすり、さらにみそ・砂糖・柚子酢を加える。
- ③タケノコと削り節を入れて和える。



タケノコ料理を、さらに美味しく!

「薄にごり酒」や
「搾りたて」と
好相性!

春の山菜の王様タケノコ料理の特徴は、何と言ってもあふれる生命力とほろ苦さ。そしてその生命力とほろ苦さをさらに美味しくする方法は、日本酒を合わせること。中でも春ならではの旬の酒、かすかににごった「薄にごり酒」や「搾りたて新酒」は、生まれたてのフレッシュ感やほのかな苦味と酸味を持っており、タケノコ料理とは抜群の相性を示します。ハッキリ言って他のお酒や飲み物では、ここまでタケノコ料理の美味しさを引き出すことは不可能と言っても過言ではないでしょう!春のタケノコ料理に春の旬の日本酒を合わせることで、より一層大自然の生命力を取り入れることが可能となるのです。



春の「花見酒」
「おぼろ月見酒」を
楽しむ!



タケノコ料理を、さらにさらに美味しく!

春と言えば満開の桜の花を愛でながらの「花見酒」は当然ですが、春の「おぼろ月見酒」もおススメです!春には昼間の霞と同じ現象が、夜には月を包み朦朧とかすんで、淡く柔らかく見せてくれます。おぼろ月の浮かぶ夜を「おぼろ月夜」といい、なまめく春の夜にふさわしいと言えるでしょう。春のタケノコ料理と、おぼろ月のようにやさしい春の旬の日本酒を合わせて「おぼろ月見酒」としゃれこめば、さらにさらに美味しく楽しく豊かなひとときを与えてくれるでしょう。

春の山菜・タケノコ料理を抜群に 美味しくするオススの「日本酒」

どしゅうかすみざけ

[司牡丹・土州霞酒]

〈酒質〉薄にがり純米酒
 〈アルコール度〉14度以上15度未満
 〈日本酒度〉+7 〈酸度〉1.4 〈原料米〉山田錦・松山三井
 〈精米歩合〉65% 〈容量〉720ml・300ml

要冷蔵

〈特徴〉
 純米酒のしぼりたてに純米大吟醸のオリをからませた、
 春の爽やかさを感じさせるフレッシュなお酒。

春の
旬の酒!
(春季限定品)



[司牡丹・しぼりたて新酒]

〈酒質〉本醸造しぼりたて新酒
 〈アルコール度〉15度以上16度未満
 〈日本酒度〉+5
 〈酸度〉1.4
 〈原料米〉北錦・風鳴子・アキツホ
 〈精米歩合〉65~70%
 〈容量〉720ml

〈特徴〉
 新酒ならではの爽やかな香りと
 フレッシュ&スムーズな
 飲み口が特徴。



[司牡丹・美薫]

〈酒質〉純米吟醸酒 (化粧箱入り)
 〈アルコール度〉15度以上16度未満
 〈日本酒度〉+5
 〈酸度〉1.4
 〈原料米〉山田錦・北錦
 〈精米歩合〉60%
 〈容量〉720ml・360ml

〈特徴〉
 花の様な美しき薫りを持ち、
 ソフトな旨みとフレッシュな
 酸味が調和しながら口中で
 膨らみます。



司牡丹酒造のミッション(使命)

「土佐」「本物」「エコロジー」にこだわった

美味しい日本酒を製造販売し、

人々にワクワクするような日本酒の愉しさを伝道する。

その結果、

個人には元気と健康と幸せを、

社会には潤滑で円満な人間関係をもたらし、

世の中に進歩と調和をもたらす。

司牡丹では、さらに人生を健康で楽しく豊かにする情報紙
「土佐発・オトナノ御馳走」(隔月刊)も、無料で発行しております。

ご希望の方は下記までお申し込み下さい。

〈発行者〉司牡丹酒造株式会社

〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲1299

TEL:0889-22-1211 FAX:0889-22-4116

E-mail:ainet@tsukasabotan.co.jp

URL:<http://www.tsukasabotan.co.jp>

★注意!

- 飲酒運転や未成年の飲酒は法律で禁止されています。
- 妊娠中の方やアルコール分解酵素のない方は飲酒を避け、またその方への飲酒の強要も避けましょう。
- 飲み過ぎは、健康を損なうおそれがありますので注意しましょう。
- 大人の常識として、飲酒マナーを守りましょう。

あなたの人生を、もっともっと健康で 楽しく豊かにする秘訣!

お酒と食のホームドクター
友田 晶子

話題の「スローフード」と同義で、日本には「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは体と風土は同根、つまり日本人なら日本の伝統食中心の食生活が健康の秘訣ということです。そして、海外では日本発の商品が注目されていますが、これらにはどれも「季節感」が反映されています。実は「季節感」というのは、日本独特の文化や商品を生み出す土壌なのです。四季の美しい、旬の食材に恵まれた日本に生まれて、この豊かさを知らずして何の人生でしょう。つまり、食卓に「身土不二」と「季節感」を取り入れることこそ、私達の人生をもっと健康で楽しく豊かにする秘訣なのではないでしょうか。

そして私達大人には、さらに人生を健康で楽しく豊かにする秘訣があります。それはお酒を取り入れること。お酒は、適量飲酒が健康の秘訣と言われ、その楽しさを知らないとなんの楽しさの半分を捨てているとも言われ、人間関係の潤滑油でもあります。そして身土不二はもちろん、季節感のあるお酒は日本酒だけです。日本酒には、春の花見酒、夏は滝見酒、秋は月見酒、冬は雪見酒と、季節を楽しむ習慣があり、さらにお酒自体にも旬があります。春は薄にごりの霞酒、夏は生酒、秋は冷やおろし、冬は搾りたて新酒や爛酒という具合で、その上これら旬のお酒は、旬の食と見事な相性を示すのです。他のお酒にこのような季節感や旬があるでしょうか？季節感や旬は、唯一日本酒のみに与えられた特徴なのです。

日本の美しい四季を愛で、旬の豊かな食を味わいながら、さらにその季節ならではの旬の日本酒を楽しむという人生を知った人は、そうでない人の何倍も健康で楽しく豊かな人生をおくることができるでしょう。そして、皆様のそんな人生のお手伝いをするからこそ、日本酒の蔵元に与えられた使命なのです。