

採って
食べよう!

穂先タケノコ

収穫・調理の手引き



平成 18 年 3 月

香川県森林センター

【穂先タケノコで竹林の整備を！】

県内では管理を放棄された竹林が隣接する森林や農地に侵入・拡大しつつあります。竹が森林に侵入している事例を見ると、森林が発揮してきたさまざまな公益的機能や景観を損なうことが危惧されています。

穂先タケノコは2m くらいに伸びたタケノコの先端部分を食材として利用するものです。切ったあとのタケノコ下部はその後枯死するので、放置竹林の侵入・拡大を抑えることにつながります。

この手引きには収穫作業のポイントと食材としての特徴やレシピを紹介してあります。穂先タケノコの収穫はタケノコ掘りに比べて簡単ですが、ナタなどの取扱いには十分に注意を払って、楽しく美味しく「食」を取り入れた竹林整備に役立ててください。

【目次】

- 【伸びたタケノコも食べられます！】 3
- 【収穫から下ごしらえまで】 3
- 【米ぬかいらすのあく抜き】 6
- 【お料理いろいろ調理例】 6
- 【参考情報】 8

【伸びたタケノコも食べられます！】

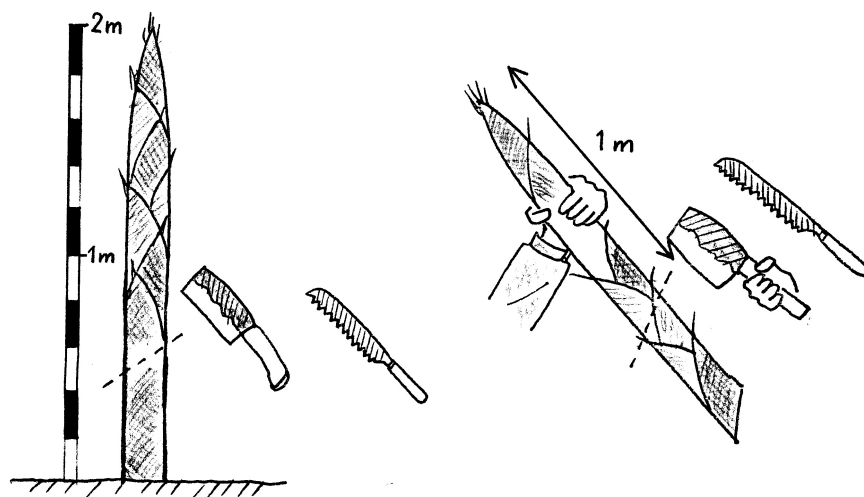
人の背丈ほどに伸びたタケノコでも、その穂先はおいしく食べることができます。食感や調理の長所、短所をまとめると次のようなことが言えます。

- 肉質が柔らかい中にもシャキシャキした歯ざわり感があり、食物繊維が豊富です。
- えぐみが少なく、米ぬかを使わずに水だけでゆでることができます。
- 切りやすい、テン普拉粉など衣が付きやすいなどの調理の良さが特徴です。
- 掘り取りタケノコに比べると香りはやや乏しいです。
- 先端から基部へ向かうほど硬いです。節の間が伸びたり、緑色に変わったりしているところは食材としては適しません。

【収穫から下ごしらえまで】

① 現場での収穫作業

穂先タケノコは2mくらいに伸びたタケノコの先端部分（先から1mくらい）を収穫します。4月中旬から5月上旬ごろのモウソウチクの穂先が適しています。他にマダケやハチクの穂先も食べられます。道具はナタ、ノコを使い、作業の服装は長袖、長ズボン、長靴、また、タケノコを切る作業に当たる人はヘルメット、ゴーグルを用意してください。切った竹や枝が顔や頭に当たらないように十分に気をつけて作業を行ないましょう。



左：高さの例。人の身長より高いくらいのもを選ぶ。2mくらいの高さが適しています。

中：穂先タケノコの切り方。まず、切りやすい高さ（地面から1mくらい）でナタやノコギリで切ります。

右：切り落とした穂先をさらに先端から1mくらい残して切り落とします。

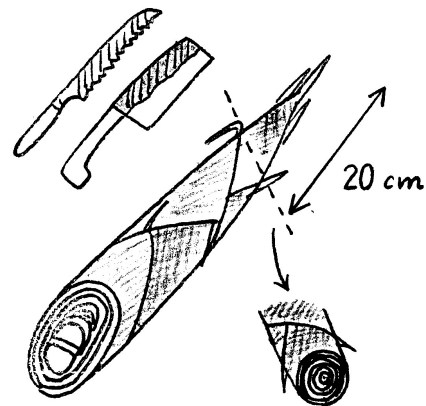


穂先を収穫した竹。先端を切った竹は後に枯れるので、放置竹林の拡大防止にもなります。

② 収穫後の皮落とし

切り落としたタケノコの先端はほとんど皮だけなので、先端の不要部を切り落とします。

ここまでの作業で大量の皮や不要部が発生します。今後の竹林作業の妨げにならないように整理・片付けをしておきましょう。

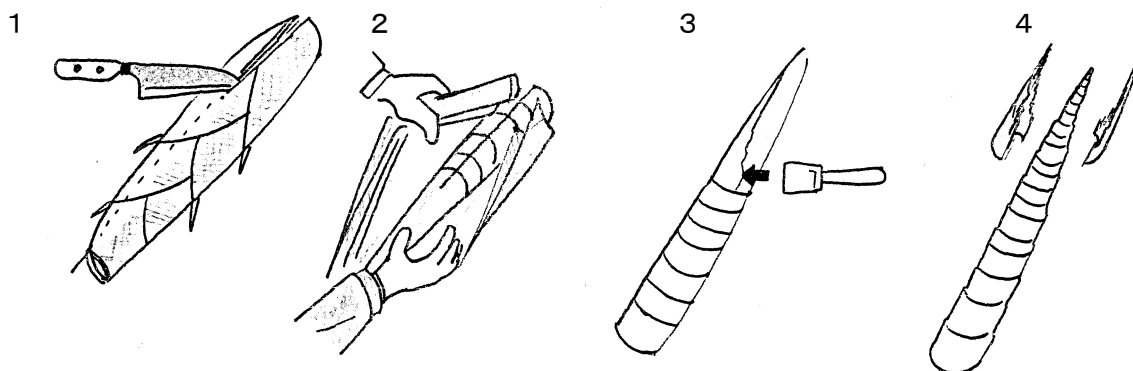


左：収穫したタケノコ穂先の皮の部分を手で切り落としているところ。

右：目安として先から20cmくらいのところまで切り落とします。切り口を見て皮が同心円状に詰まっているのが見える程度に切り落とします。この作業は後の皮むき作業と同時にこなしても構いません。

③ 皮むき作業

収穫したタケノコの穂先の皮むき作業をします。はじめにナタや包丁で縦方向に切り目を入れた後、横方向に皮をはがすとタケノコをあまり傷つけずに皮を剥くことができます。皮むきが終われば調理前の準備は完了です。ここでも大量の皮が発生しますので、廃棄物の処理は適切に行ないましょう。なお、茹でてから皮をむいて調理に使うこともできます。



1：包丁またはナタで縦方向に切れ目を入れます。

2：切れ目から手を入れて皮をはぎ取ります。

3：はぎ取ったあとも薄い皮（甘皮）が残ります。食べられますが、はぎ取りたい場合は平べったいスプーンなどではがします。

4：皮をきれいに取り去って食材として準備完了です。



左：皮むき作業の様子。皮むき作業に使った道具はナタ、包丁、スプーンです。

右：皮むき後の穂先タケノコ。

【米ぬかいらずのあく抜き】

穂先タケノコはえぐみが少なく、皮をむいた状態であれば米ぬかなどを入れずに水だけで茹でることができます。30-40分沸騰させて、金串が通れば十分です。

② 穂先タケノコを茹でる



- 穂先タケノコはえぐみが少ないので、皮をはげば米ぬかなどを入れずに、水だけで茹でることができます。
- 30~40分沸騰させて、金串が通れば十分です。

出典

世代間連携による高度技術の産業利用研究会（2004）活動の手引き 穂先タケノコを採って里山の自然を守ろう！

【こんなにあります！調理例】

てんぷら、きんぴら、ピーナッツ和え、牛豚肉と野菜の中華炒め、マリネ、穂先タケノコと海草のサラダ、からすみと穂先タケノコの Pasta、ラー油漬け穂先メンマ、穂先タケノコとそら豆のうま煮、ピクルス、穂先タケノコ甘皮チップス、ハンバーガーなど多数。

（「穂先タケノコ」をキーワードにインターネット上を検索すると、このほかにも様々なレシピを紹介したページがあります。）

調理例 1



左上：てんぷら。穂先タケノコを縦方向に半分に切って、5-10mmの厚さで切りそろえて半円状にしたものに衣をつけてあげたもの。

右上：穂先タケノコのキンピラ。千切りにした穂先タケノコに、ニンジン、トウガラシといっしょに和えたもの。

中下：茹でた穂先タケノコにしょうゆ、鰹節をふりかけたもの。

調理例2

穂先タケノコと牛肉の中華炒め



穂先タケノコと牛肉の中華炒め

・ 材料(4人分)

穂先タケノコ	200g	牛肉(網焼き用)	100g
下味			
ショウガ汁	少々	酒	小さじ1
醤油	大さじ1/2	片栗粉	小さじ1
サヤエンドウ	少々		
砂糖	大さじ1	酒	大さじ1
醤油	大さじ3	水	大さじ4
赤唐辛子	1本		
サラダ油・ゴマ油	少々		

- ・ 作り方
- ①穂先タケノコは長さ5cmにせん切りにする。
 - ②牛肉は細切りにし、下味の材料をからめておく。
サヤエンドウは塩茹でにし、ななめ切りにしておく。
赤唐辛子は種を除いて、小口切りにする。
 - ③中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、牛肉を炒めて取り出し、その後、タケノコを炒める。カツコ内の調味料を加え、煮汁が殆どなくなるまで煮たら赤唐辛子を加えて、最後にゴマ油大さじ1を入れ、火をとめる。
盛りつけのとき、サヤエンドウを散らす。

調理例3

穂先タケノコのピーナッツ和え



穂先タケノコのピーナッツ和え

材料(4人分)

穂先タケノコ	60g	あえ衣	
(だし汁・砂糖・醤油)		ピーナッツ和え	30g
サヤインゲン	60g	醤油	大さじ1
ニンジン	60g	ピーナッツ	10g

- 作り方
- ① 穂先タケノコは、長さ5cmに細切りにし、だし汁、砂糖、醤油で下味をつける。
 - ② サヤインゲンは塩ゆでし、長さ5cmの細い斜め切りにする。
ニンジンも同じ長さの細切りにし、ゆでる。
 - ③ あえ衣を作り、①と②を混ぜ合わせる。
*別にピーナッツをみじん切りにして、あえ衣に加えると美味しい。
エネルギー 74kcal, タンパク質 3.4g, 脂質 5.1g, 食物繊維 1.7g (1人分)

出典：世代間連携による高度技術の産業利用研究会（2004）活動の手引き 穂先タケノコを採って里山の自然を守ろう！

【参考情報】

① 穂先タケノコの出荷

県内産の穂先タケノコも一部の産地で流通しており地産地消の商品となっています。皮をむいた穂先タケノコは 90 円/kg で取引されました (H17.5 月の事例)。



左：規格にそろえてカゴに納めた穂先タケノコ。

右：出荷場のコンテナに納められた穂先タケノコ。

② 穂先タケノコ収穫調査の結果

香川県森林センターでは穂先タケノコ収穫について作業時間や収穫量を調査しました。伸びたタケノコの穂先を切り落とす作業にかかる時間は大よそ 1 人で 1 本の穂先を切るのに 2 分でした。

また、約 0.4ha のモウソウチク林で、7 人で 2 日 (半日ずつ 2 日。実質 1 日) 収穫作業を行い、皮むき作業に 10 人で 3 日 (半日ずつ 3 日。実質 1.5 日) かけたところ、皮をむいた状態の穂先タケノコが 146.5 kg 収穫できました。