

一瞬で竹になる筍



瞬きをしている間（約 10 日間ほど）に竹へと成長してしまう筍、だから味わえるのもわずかな期間の筍。その成長の速さは驚くことに孟宗竹の場合、1日に 1.2m も伸びた記録があるそうです。筍として地面に出る時点で完全な節の構造ができていて、節に帯状の生長帯をもつため各々の節が同時に成長してグンと伸びるわけです。2~3 ヶ月程度で所定の長さに生長すると、後は何年たっても伸びも太りもしない、伸長生長は植物の中ではグンを抜いているそうです。

筍を湯がいた時に出る白い成分はチロシンで、非必須アミノ酸（体内で合成が可能なアミノ酸）、この成分は疲れをとる働きがあり集中力も高める効果があります。ちなみにバナナやアボガドにも多く含まれています。また、カリウムも豊富に含んでおり塩分を排出する役割が高いため、高血圧の方には効果があります。豊富に含んだ食物繊維は便秘予防・改善に最適です。

食用として用いられているのは日本、中国、韓国など南アジアに限られているそうです。欧米、ヨーロッパの人たちはこの口当たりに、どのような感じを持っているのでしょうか？ 筍、ちょっとない感覚ですよ。

ラーメンにのっているシナ竹（メンマ）は美味しいですよ。

