



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 1 0 月 1 7 日 (金)

発行 館長 加 藤 智 一

タケノコに米ぬか

タケノコと言ったら、山形県民ならまず一番に思い出すのは、「月山筍」でしょう。全国的には「根曲がり竹」と言われていますが、「月山筍」は 5 月上旬～6 月下旬、雪解け後、標高 1000m 以上の月山高地に自生し、サクサク、カリカリとした歯ざわりと、えぐみが少なく、甘みと旨みが凝縮した味わいは、天ぷらにしても味噌汁にしても素焼きにしても美味しいこと間違いなし。険しい山道を数時間かけて採取するため、流通量が少なく「幻の筍」とも呼ばれています。

「孟宗竹」も山形県では鶴岡市、中でも三瀬地区では古くから「孟宗竹林」が広がり、4 月下旬～5 月下旬に収穫され、柔らかく香り高い「三瀬孟宗」が人気です。また、湯田川地区でも粘土質の赤土と雪解け水が育む「湯田川孟宗」が有名で、群生竹林の北限地としても知られ、春には「孟宗まつり」が開催されています。酒粕と味噌で煮込む「孟宗汁」は、春の風物詩として、県民に広く親しまれる存在となっています。

と、このように、全国一般的に言ったら、タケノコの旬はやはり春から初夏にかけてと言ったところですね。ところが、日本列島はなかなかどうして南北に細長い。四国は高知県には、秋に旬を迎えるタケノコがあるのです。その名は「四方竹（しほうちく）」。原産地は中国南部なのですが、明治時代に高知県にやってきました。10 月～11 月に旬を迎え、主に高知市や南国市などで収穫されています。このタケノコの特徴は、名前の由来にもなっているとおり、断面が四角形であること。細長く、黄緑色の美しい外観で、シャキシャキとした食感が魅力です。ただアクが強めなので、しっかりと下処理する必要があります。また、収穫方法も独特で、一般的なタケノコは「掘る」のに対し、「四方竹」は「折って収穫」します。また、寒さに弱く、東北地方以北での栽培には不向きです。ですから山形県民はめったにお目にかかれません。

こんなタケノコたちですが、「月山筍」のように、収穫直後の新鮮なものは、えぐみが少なく、適当な大きさに切って、そのまま調理可能なものもありますが、多くの場合、美味しくいただくために必要な下処理があります。「アク抜き」です。一般的に「ア

ク抜き」に利用されるのが「米ぬか」です。これにはちゃんとした化学的根拠があるのです。説明しましょう。

タケノコのえぐ味の主成分は「ホモゲンチジン酸」や「シュウ酸」です。「米ぬか」にはデンプン粒子やカルシウムが含まれており、これらがアク成分を吸着・中和することで、再吸収を防いでくれます。具体的には、デンプン粒子は水に溶け出たアク成分を吸着し、タケノコに戻るのを防いでくれます。そしてカルシウムはシュウ酸と結合して不溶性のシュウ酸カルシウムとなり、えぐ味を減少させてくれるのです。また「米ぬか」には植物由来の酵素（特にアミラーゼ※）が含まれており、50～60℃の温度帯で活性化します。水から加熱することで、酵素がタケノコの細胞壁に作用し、繊維を分解して柔らかく仕上げる効果があります。さらに、「米ぬか」に含まれる糖や還元性成分は、タケノコの酸化を防ぎ白く仕上げる効果もあります。

「米ぬか」以外の代替手段として、米のとぎ汁、小麦粉、重曹なども代用可能ではありますが、「米ぬか」の持つ酵素や吸着力には及びません。重曹もアルカリ性で軟化効果が高いのですが、風味が変わるため注意が必要です。やっぱり「米ぬか」に勝る物はないということです。



※ アミラーゼはグリコシド結合（ α -1,4 結合）を加水分解し、デンプンをより小さな糖に分解する働きがあります。

分解の過程：デンプン → マルトース（二糖） → グルコース（単糖）