

京タケノコ栽培ごよみ と 竹の学校の作業

《乙訓都市農業振興協議会》

| | 《地上部》 | 《地下部》 | 《作業》 |
|-----|-----------|---------------|---|
| 1月 | —— | —— | 冬肥 敷き藁 客土 竹炭 |
| 2月 | —— | 芽が出ている | 石拾い 竹炭 |
| 3月 | 収穫(下旬) | ↑ 繁忙期 ↓ | 冬肥 敷き藁 客土 竹工芸 |
| 4月 | 収穫(最盛期) | | 基肥 親竹の確保 親竹の先止め シイタケ |
| 5月 | 収穫(月上旬) | | —— |
| 6月 | —— | —— | —— |
| 7月 | 親竹が養分を蓄える | 地下茎が伸びる | 除草 |
| 8月 | 親竹が養分を蓄える | 地下茎が伸びる | サバエ刈り 夏肥 |
| 9月 | 親竹が養分を蓄える | 地下茎が伸びる | シイタケ |
| 10月 | —— | —— | 親竹の更新 古竹の伐採 古竹の伐採 敷き藁 客土 竹林コンサート |
| 11月 | —— | 芽子数決まる | 繁忙期 敷き藁 客土 竹工芸 |
| 12月 | —— | タケノコの本数が決まる | 冬肥 敷き藁 客土 |

■タケノコの栄養価

タケノコは低カロリーですが、近頃はヘルシー食品などといわれます。食物繊維も100gあたり3.2gあり(大学生協調べ)大変高く、便秘がちな方にも昔から定評のあるところ。ビタミン類が多いので肌が荒れやすい方にもいいでしょう。

ここでは、静岡県農林業局がインターネット上で発表している「たけのこの栄養価」を転載します。

●驚くほど高い栄養価

たけのこの栄養価をご存知ですか。下の表のように、炭水化物、蛋白質、脂肪がタマネギやキャベツと同じくらい含まれ、先の柔らかな部分ほど栄養価が高くなっています。しかも血色をよくするB12が含まれており、健康にもよいとされています。また、数十枚の皮に包まれていること、地下茎と親竹から送られる養分で育つため、清浄性が高く、もっともきれいな野菜と言われています。

| | タンパク質 グラム | 脂肪 グラム | 糖質 グラム | 繊維 グラム | 水分 グラム | 熱量 カロリー | リン ミリ | 鉄 ミリ | ビタミン | | | |
|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|
| | | | | | | | | | lu ミリ | B1 ミリ | B2 ミリ | C ミリ |
| たけのこ (生) | 2.5 | 0.2 | 2.9 | 1.0 | 92.5 | 23 | 43 | 7 | 50 | 0.10 | 0.08 | 10 |
| たけのこ (缶詰) | 1.9 | 0.1 | 2.9 | 1.8 | 92.9 | 20 | 26 | 1 | 50 | 0.05 | 0.05 | - |
| タマネギ | 0.6 | 0.2 | 5.3 | 0.5 | 93.1 | 25 | 56 | 1 | 0 | 0.03 | 0.02 | 10 |
| キャベツ | 1.5 | 0.3 | 2.4 | 0.8 | 94.4 | 18 | 48 | 3 | 0 | 0.05 | 0.03 | 40 |

※たけのこ・タマネギ・キャベツに含まれる成分(100グラム中。香川昇三博士の分析)

■竹の学校のタケノコは以下の仕組みで頒布されています。

エコツアー

3月末～5月初め頃

環境学習をしながら、タケノコ掘りを楽しめます。

入山料(竹林整備協力金) 500円

詳細問い合わせ：090-6247-5154 (世良田)