

みんなの声はこんな声

春野菜の王様！

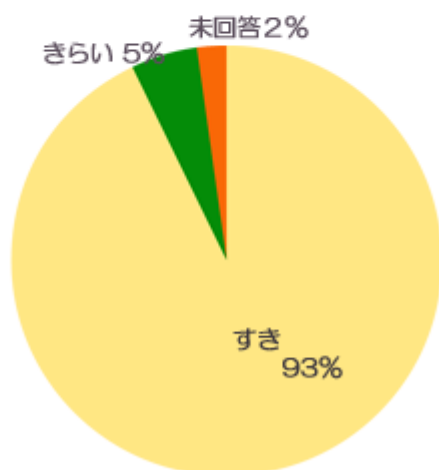
●「たけのこを使ったサラダ」について聞きました。●●●●

今回は「たけのこを使ったサラダ」をテーマに、Salad Cafeユーザーの皆様に聞きました。

春の味覚を代表する食材といえば、たけのこ。甘みの中に、ほろ苦さが感じられる味わいは、春の食卓にかかせません。意外に知られていない栄養ですが、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。今回のアンケートは、そんな「たけのこ」について、サラダカフェに集まった方々に伺いました。みなさまのご家庭では、どのように、たけのこを食べていらっしゃいますか？

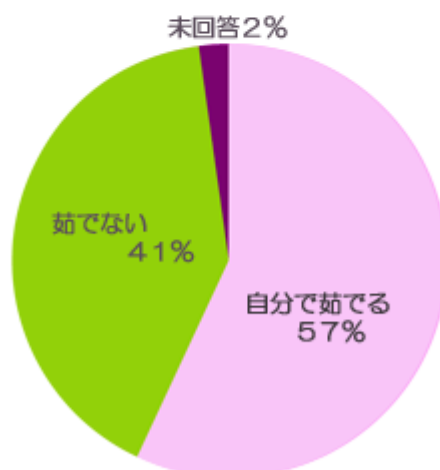
●●アンケート結果●●

Q1. たけのこは好きですか？



圧倒的な、たけのこ人気！
皆さま、大好きなんですね～♪

Q2. たけのこを自分で茹でますか？



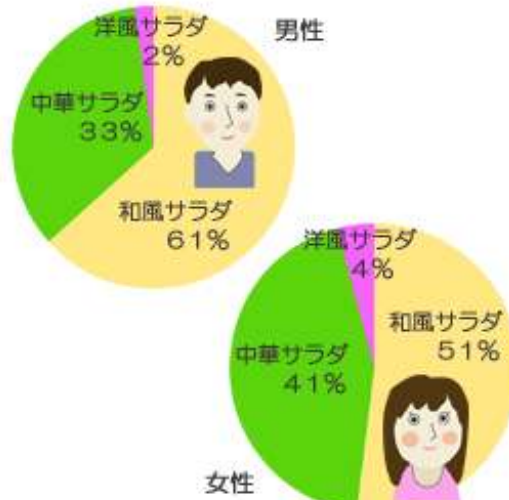
ご自分で、たけのこを茹でる方が半数以上！
さすが、料理好きが集まるサラダカフェ！

Q3. たけのこを使った料理で一番先に思い浮かぶのは？



まだ、たけのこを使ったサラダを作ったことがないという意見が目立ちました。

Q4. たけのこを使ってサラダを作るとしたら、どのようなサラダにしたいですか？



男性は定番の和風派
女性は中華も多く、チャレンジャー多し?!

ここに、こだわる!

「たけのこ」についての美味しいこだわり・レシピを、お寄せいただいたコメントの中からご紹介いたします。みなさんの豊富なアイディアに、サラダカフェ・スタッフも脱帽です！

- ・ キムチとスライスした筍をさっと炒める。さめたら、豆腐にのっけるとさっぱりボリュームもある豆腐サラダになります。(20代女性)
- ・ さいの目に切った山芋とたけのこことさやから出した枝豆を混ぜて味付めかぶで和えるだけの簡単和風サラダ、おいしいです！(30代女性)
- ・ スライスしたたけのこ・セロリ・やまいも・なまワカメ等をマヨにポン酢を落としてよく食べています。(60代女性)
- ・ 茹でたたけのこを薄くスライスしてマヨネーズをぬり、ロースハムでサンドする。一口大に切ってビールのおつまみです。(50代女性)
- ・ たけのこをバターでソテーしパセリ散らして出来上がり！簡単です。(30代女性)
- ・ たけのこを細かく刻んで揚げてからポテトサラダにまぜると美味しいです。(40代女性)
- ・ たけのこを細かく切って、オリーブオイルでカリッと炒めてサラダにトッピングします。独特のシャクとした食感がサラダに面白いアクセントになります。炒める時に最後に強めに塩を振っておくことで、更に食欲が増します。(20代女性)
- ・ 茹でたタケノコに、カレー粉・一味・マヨネーズ・醤油をあえたサラダ。タケノコとカレー粉、意外な取り合わせですが、結構合いますよ。ゴマを散らして、召し上がれ！(20代女性)

◇ 調査方法：Salad-Cafeセレクト！プレゼント応募時にアンケート調査を実施。