

たけのこ掘りに行こう

料理フェアで提供される筍を自分の手で掘ってみませんか？
料理フェア期間中、特別に事前予約で体験できます。阿見町の竹林で春を満喫しよう！

入園料 1,000円／1人（中学生以上、たけのこ1本込）
※小学生以下は入園無料 ※追加は1キロ500円

場所 阿見町上長地区 ※場所の詳細は予約時にご案内します。

- 道具は無料で貸し出しします。 ●汚れても良い服装・靴でお越しください。
- 体験時以外の怪我・事故等については責任を負いかねますのでお気をつけてください。
- 所要時間の目安は1時間程度です。

事前予約受付（前日までにお申し込みください）

1 飯野さんの竹林

申込先 TEL.029-889-1582 日程 4/15(月)～5/5(日)のうち、
FAX.029-889-1582 土日祝を除く平日

受付時間 FAXにて常時受付 時間 13:30～15:00 ※土日祝や午前中は応相談
※必ず電話番号を記載

2 大久保さんの竹林

申込先 TEL.029-840-3055 日程 4/20(土)・22(月)・27(土)・28(日)・30(火)・
TEL.090-3317-7103 5/3(金)・4(土)

受付時間 10:00～20:00 時間 10:00～15:00

3 浅野さんの竹林

申込先 TEL.090-4950-5683 日程 4/13(土)・20(土)・27(土)

受付時間 9:00～17:00 時間 10:00～15:00
※前日の午前中まで



たけのこのほっぺ

阿見町 筍料理フェア

この季節ならではの筍の豊かな風味を食べ尽くそう

参加6店舗



令和6年
4/6(土)
～4/30(火)

竹林の里から、掘りたてが届きました！



筍のほっぺちゃん

主催：あみ観光協会 協力：阿見町・JA水郷つくば

竹林の里から、
掘りたてが
届きました！

阿見町 筍料理フェア



筍のほっぺちゃん

たけのこほっぺ

開催
期間

令和6年

4/6(土)~4/30(火)

参加 6 店舗



阿見町産筍

阿見町は総面積に対する竹林の割合が茨城県内トップクラスで、筍が多く収穫されます。春には新鮮な筍を使った料理フェア「たけのこほっぺ」が開催され、町内の飲食店で、筍ご飯や天ぷら、煮物といった定番の和食はもちろん、中華料理やカレーなど、工夫を凝らした個性溢れるメニューをご用意していますので、是非、ご賞味ください！



とんかつつかもと



阿見町阿見4666-3126

☎029-888-1343

営 提 11:30~15:00 / 17:00~21:00

休 木曜日(夜)

特別メニュー

- ポークメンチカレー チーズ 990円(税込)
- 竹の子入り海老天丼 990円(税込)



居酒屋 娛衛門 <ごえもん>



阿見町岡崎1-12-7

☎029-887-1147

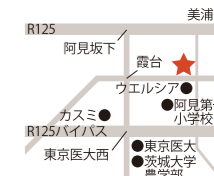
営 16:00~22:00

提 17:00~22:00

休 日曜日・祝日

特別メニュー

- 筍ご飯 385円(税込)
- 筍の土佐煮 495円(税込)
- 筍と野菜の天ぷら 660円(税込)
- 筍入り厚焼玉子 605円(税込)



中華レストラン 四川亭 <しせんてい>



阿見町実穀1634-24

☎029-843-1839

営 11:00~15:00(水~日曜日)

提 11:00~15:00(土・日曜日)

休 月・火曜日・第1水曜日

特別メニュー

- 青椒肉絲(チンジャオロース) 1,500円(税込)
- 黒酢酢豚(クロススプタ) 1,500円(税込)



常陸秋そば 信太の里 <しだのさと>



阿見町若栗2675-2

☎029-887-2508

営 提 11:00~14:00

休 月~木曜日
(金・土・日・祝日のみ営業)

特別メニュー

- 天せいろ 1,500円(税込)
- 竹の子御飯 300円(税込)



Farm products
direct sale place

農産物直売所



JA水郷つくば直売所 愛菜園

阿見町若栗1901-1

☎029-887-8395 営 9:30~18:00

地元阿見町で収穫されたばかりの新鮮野菜が勢揃い。
やっぱり地元のとれたてが一番！



農事組合法人 大地のめぐみ 農産物直売所 大きなかぶ

阿見町小池2157-24

☎029-846-6115 営 9:30~17:30

魚と酒菜 とき和



阿見町吉原3597-118

☎029-811-6242

営 11:00~14:00 / 17:00~23:00

日曜日ランチのみ

提 17:00~23:00(夜のみ)

休 月曜日

特別メニュー

- 筍の粕漬け 500円(税込)
- 豚肉と筍炒め定食 980円(税込)



そば処 しのぶあん



阿見町鈴木5-4

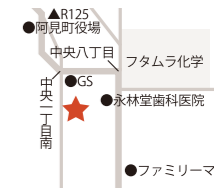
☎029-888-1018

営 提 11:00~14:00

休 月曜日・第3火曜日

特別メニュー

- 竹の子定食 1,400円(税込)
- 竹の子天ぷら 700円(税込)
- 竹の子天もり (そば又はうどん) 1,550円(税込)



たけのこ豆知識 「栄養と効能」

タンパク質、ビタミンB1、B2が豊富

たけのこは、タンパク質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか、食物繊維が豊富なため、便秘にも効果的だとされています。他にも水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用からダイエット食としても良いとされています。また、ゆでたたけのこの節の間に良く見かける白い結晶のような物は、チロシンと言われるアミノ酸の一種で、老化防止などの効果があります。

たけのこ豆知識 「たけのこの選び方」

皮に艶があって、適度に湿っているものを

形も大きさもまちまちで選びにくいたけのこ。大きくても軽い物は避けましょう。ずんぐりした中型の物で、持って重みのある物を目安にし、皮のうぶ毛を見ます。つやつやした褐色で密生していれば良い物です。乾いてしおれた感じの物は、時間がたった物です。穂先はほんの少し黄色い部分が閉じ加減についていますが、育ち過ぎた物は、黄色より緑がかかった色になり、勢いよく伸びています。こうなると、えぐみが強くなりますので注意して下さい。また、切り口が白くみずみずしければ新鮮です。茶褐色に変色した物は、避けましょう。

たけのこ豆知識 「保存方法」

風に当たらない場所で。

なるべく早く食べましょう

風にあたるとしおれてしまうので、皮付きのものは乾いた新聞紙等でくるみ、冷蔵庫で保存しましょう。ゆでたものは、ゆで汁と一緒に冷蔵庫で保存してください。たけのこは劣化がとても早い食材です。時間がたつにつれ、渋み・苦味が出てくるので、なるべく早いうちに食べ切るのが基本です。