

【大根 ダイコン】

大根は日本で昔から食べられてきた野菜で、現在作られているほとんどは「青首大根」という品種です。夏・冬と特に多く生産される大根ですが、一番の旬は冬になります。辛味の強い夏大根に比べ、冬の大根は厳しい寒さに耐えるために糖分を蓄えるため、甘味が増すのが特徴です。鍋やおでんなどの冬料理には欠かせない食材ですよ!

◆豆知識

《人の形の様な二股大根は何でできる?》

大根の成長点が、石などの障害物や肥料に当たること、その部分を避けるように先端が分かれて二股になってしまいます。畑で面白い形の大根に出会うのも楽しいですよ!

《春の七草の「すずしろ」》

1月7日に食べる七草がゆの食材の一つ「すずしろ」とは大根のこと。カブの昔の名前「すずな」に代わる(代=しろ)野菜という意味ですずしろの名前がつけられたとされています。

《切り干し大根》

大根を乾燥させることで甘味が増し、うま味と栄養価が凝縮されます。保存がきくだけでなく、栄養満点で、100gあたりのカルシウム量は生の大根の20倍にもなります!煮物やみそ汁、塩こんぶ和えやマヨ和えなどのサラダなど、少量でも料理に活用していきましょう。

◆栄養

大根の約95%は水分になります。

ジアスターゼ…大根に含まれる消化酵素で、糖など炭水化物の分解を促進します。熱に弱い酵素なので、生の状態で食べると良く、大根おろしやサラダなどで胃もたれ予防の効果が期待できます。

●○ マーボー大根 ○●

●作り方 ①

●材料(4人分)

大根	1/3本(300g)		
大根の葉	40g	<調味料>	
豚ミンチ	250g	酒	大さじ1
ごま油	大さじ1	醤油	大さじ1/2
ニンニク・ショウガ	各1片	味噌	大さじ1/2
豆板醤	適量	砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1	中華ダシの素	小さじ2
		水	100cc



◆食べ方

大きな大根。最適の部位を使うことで、料理がさらに美味しくなるかも!?

<葉っぱ>

淡色野菜の白い根部分とは異なり、栄養満点の緑黄色野菜になります。みずみずしく新鮮なものは、ぜひ捨てずに食べて!

★ふりかけ、炒め物、コンソメ煮などに

<上部>

最も甘味が強いです。

★辛くない大根おろし、サラダなど生食に

<中央部>

万能に使い、味染みが良いです。

★おでん、ふろふき大根、炒め物など

<先端部>

最も繊維が多く辛味が強いです。

★辛い大根おろし、みそ汁、漬物など

◆保存方法

葉っぱから水分が失われやすいので、まず一番に大根と葉っぱを切り離して保存しましょう。冷凍も可。輪切りや乱切りに切って冷凍すると、細胞が壊れて味染みが良くなるので、おでんなどの煮物にはもってこいです。大根おろしも、ザルに上げて軽く水気を切り、ジップロックに平べったく入れると、必要量を折って使うことができます。

大根を葉っぱごとたっぷり使った満足一品。大根は少し食感が残る程度に、よく焼き目を付けて!



- 大根を1.5cm厚のいちよう切りにする。大根の葉はザクザク刻む。
- フライパンにごま油を熱し、大根を並べ入れる。片面に焼き目が付いたらひっくり返してフタをし、弱めの中火で5分蒸し焼きにする。
- みじん切りにしたニンニク・ショウガ・豚ミンチを加えて炒める。(豆板醤を入れる場合はここで加える。)
- 大根の葉を加えてサッと炒め、混ぜ合わせておいた調味料で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。