



【ラディッシュ】



種まきから収穫までが20日前後であることから、和名では「**二十日大根** (ハツカダイコン)」と呼ばれています。

コロんとした形・サイズと、鮮やかな赤色が特徴のラディッシュ。小さな赤カブのような見た目ですが、ヨーロッパでは昔から食べられてきた大根の仲間です。小さいのでプランター栽培も手軽にでき、種まき後すぐに収穫できることから、家庭菜園でも人気の野菜です。

冬の寒い時期以外は露地での栽培することができますが、4月～6月・10月～12月の暑すぎず寒すぎない気候が育ちやすい旬の時期です。一般的な丸くて赤い品種だけでなく、近年では黄色や白、紫といったカラフルなものや、細長いラディッシュも登場しています。

◆栄養

★**アミラーゼ**…大根にも含まれる消化酵素です。食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。熱に弱いので、生で食べると効率的に摂取することができます。

★**ポリフェノール**…根の赤色はポリフェノールの色で、抗酸化作用があります。また、目の疲れにも効果が期待できます。

★**ビタミンC**…美肌や免疫力向上などの効果が高い成分です。

★**他**…ラディッシュの葉は緑黄色野菜であり、**βカロテン**の他、**鉄・カルシウム・ビタミンB群**も豊富に含まれています。

◆食べ方

栄養を効率よく摂取できる生食が一番のオススメです。鮮やかな赤色の根は、サラダの彩りとしてよく使われます。辛味が好きであれば丸ごと、スライスすると適度な辛味を楽しむことができます。

サラダ、浅漬け、ピクルス、塩昆布和え、ナムルなど大根と同じで、加熱すると甘味が出てきます。赤色は薄くなりますが、食卓の彩り主菜・副菜として、**ベーコンソテー、アンチョビ炒め、スープ、**

豚ラディッシュ(豚大根と同じ)など栄養たっぷりの葉っぱも新鮮なうちに食べましょう。生食もできますが、トゲが気になる場合はさっと湯通しすると良いでしょう。

サラダ・お浸し・ごま和え・味噌汁、炒めてふりかけなど

●ラディッシュピクルスの作り方●

<材料>

ラディッシュ…8個

★酢…50cc ★水…50cc

★砂糖…15g ★塩…1g

◎あれば(輪切り唐辛子…3つ ローリエ…1枚

黒コショウ5粒)

<作り方>

①鍋に★の材料を入れ、砂糖が溶けるまで中火で加熱する。粗熱をとる。

②ラディッシュは根と葉に分ける。葉は別の料理に使う。根は良く洗って水けをふき取り、茎の部分から半分に切る。

③煮沸消毒、またはアルコール消毒をした瓶にラディッシュを入れ、唐辛子・ローリエ・黒コショウを入れて、上から①のピクルス液を流し入れる。

◎漬けてから半日ほどで味が染みてきます。冷蔵庫で1週間ほど日持ちします。

唐辛子を入れると、風味がつくだけでなく、殺菌効果によって保存性が高まります。



●材料(4人分)

ラディッシュピクルス 4個分
ラディッシュの葉 2株分
新玉ねぎ 1/4個
ツナ缶 1/2缶
ピクルス液 大さじ1
パルメザンチーズ 大さじ1
コショウ 少々

●ラディッシュピクルスと

新玉ねぎのサラダ

●作り方

- ラディッシュピクルスは1/4に切る。ラディッシュの葉は、サッと茹でて水気をよく絞り、3cm長さに切る。新玉ねぎは薄くスライスする。ツナ缶は汁気を切る。
- ボウルに①・ピクルス液を入れてよく混ぜ合わせ、仕上げにパルメザンチーズ・コショウを振る。

色がきれいなさっぱりサラダ、少し暑い日にぴったりの副菜です。ツナとチーズでマイルドな味いに。お弁当にも◎。