

1月の地場産食材 大根

海士里ちゃん献立は「大根と鶏肉のうま煮」です!

～大根の旬と品種～

大根は日本でも古くから栽培され、なじみ深い野菜のひとつです。大根にはたくさんの種類があり、大きさ・形・色もさまざまです。

★青首大根

年間を通して出回っている大根ですが、旬は秋から冬です。品種改良が進み、春や夏に収穫される大根もありますが、やはり寒い時期のものはみずみずしく甘さが増し、おでんなど冬のメニューには欠かせない食材です。



★辛味大根

おろし専用の大根。そば・天ぷらなどに使用されます。



★ラディッシュ

別名を二十日大根。名前のとおり20日ほどで収穫可能です。



★貝割れ大根

貝が開いたような葉の形をしていることから、この名前が付いたそうです。



◇大根の豆知識◇

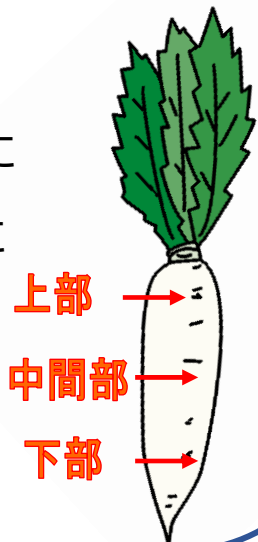
大根は、大きく、長く、太い野菜なので、部位によって味や食感がかなり違います。

上部は、甘みが一番強いのでサラダや酢のものなどに向きます。

中間部は肉質が均一で、おでんなどの煮物に向きます。

下部は、繊維質が多く、辛みも強いので、漬け物、みそ汁に向きます。

また、縦に切るか横に切るかによっても味が変わります。料理によって使い分けるともっと大根の良さがわかりそうですね。



◇大根の栄養と効果◇

根の部分はビタミンCのほかに、でんぷんの消化を助けるジアスターゼという酵素が多く含まれています。古くから日本の食卓にある「ごはんにたくあん」や、お正月の「おもちにおろし大根」という組み合わせは、理にかなったものなのです。昔の人は、食べすぎたりした時には、おろし大根を活用していたそうです。



また、大根の葉には根の部分よりビタミンCが多く含まれ、他にもビタミンAやカルシウムなど栄養豊富です。葉も捨てずにぜひ食べたいですね!