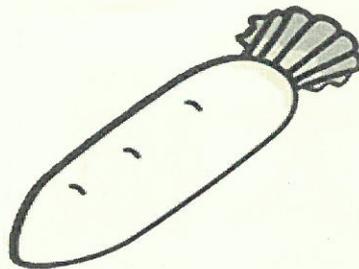


大根



大根について

大根は部位によって味わいが異なります。3等分していちばん葉に近い部分は甘みがありますが、やや筋っぽくて堅くなります。一番下は、筋っぽさはありませんが辛みが強い部分です。中央は肉質が柔らかく、甘みと辛みのバランスがよい部分です。全体に張りつやがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。葉をつけたままにしておくと、葉から根の部分の水分が蒸発してしまうので、買ってきたらすぐに葉を切り離します。

栄養

根にはビタミンCが豊富です。また、消化酵素であるアミラーゼも多いので、消化を助けて胃腸の働きを整える効果が期待できます。この酵素はすりおろすことで増加し、すりおろして時間が経つと酵素が減少してしまうので食べる直前にすりおろすのがポイント。葉にはβ-カロチン、ビタミンC、鉄が豊富です。葉つき大根が手に入ったら、葉も捨てずに食べるようにしましょう。



良品の大根はつやがあり、毛穴が浅いことが第一条件です。葉の中心に堅いが軸が出ているものは「す」が入っています。小葉が黄色くなったり、首の周辺が割れたり黒っぽいものは鮮度が落ちているので避けましょう。

大根ステーキ バター醤油

(1人分;エネルギー58kcal
塩分 1.2g)

材料(2人分)

大根 6cm
バター 大1/2
醤油 大1/2
油 小1
昆布 適量
(大根を茹でるだし汁用)

- ① 大根の皮をむき、1.5 cmくらいの輪切りにして、格子状に隠し包丁をいれる。
- ② ①を昆布だしで箸が通るまで茹でる。
- ③ フライパンに油を引いて②を軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④ バターを溶かして大根になじませる。
- ⑤ 溶けたバターめがけて醤油を足して、両面よい感じの焼き色をつける。

ツナと大葉の大根サラダ

(1人分;エネルギー179kcal 塩分 1.0g)

材料(2人分)

ツナ缶(小) 1個 醤油 小1
大葉 10枚 マヨネーズ 大1.5
大根 150g

- ① 大根の皮をむき、せん切りにして塩(分量外)をふっておく。
- ② 大葉もせん切りにする。
- ③ ①の大根はしっかり水気を絞る。
- ④ 全ての材料をボウルに入れて、和える。

煮なます (1人分;エネルギー128kcal 塩分 1.0g)

材料(2人分)

大根	160g	A	砂糖	大1
にんじん	20g		みりん	大1
油揚げ	20g		塩	小1/3
油	小1強		酢	6.5cc
いりごま	小1強			

- ① 大根とにんじんの皮をむき、5cmの長さの薄い短冊切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、同様に短冊に切る。
- ③ 厚手の鍋に分量の油を熱し、①・②を入れて全体に油がまわる程度に炒め(いためすぎない)、Aを加えて混ぜながらひと煮し、火を止めて酢をまわしかけ、ゴマをふる。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜

