

FF通信 No. 38 冬 旬の食材 大根



大根の旬は11月～2月です。
最も多く出回っているのは「青首大根」で
1年通して手に入りますが寒い時期の方が
甘味がありみずみずしいのが特徴です。

※大根の栄養

▶大根の消化酵素が胃腸を整える

でんぷんの消化酵素である**ジアスターゼ**が食べ物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれます。

また発癌物質の解消と解毒効果があります。

焼き魚の付け合せの「大根おろし」は、まさに理にかなった食べ方ですね。

▶胃もたれに効く「大根おろし」

飲み過ぎ、食べ過ぎで胃もたれを感じていたら大根おろしを食べるとスッキリします。胃の不快感が解消するとともに、**ビタミンC**が肝臓の働きを高めてくれます。

まめ知識



ビタミンCは中心部より**皮の方が2倍**も多く含みます。
皮は剥かずに綺麗に洗って食べましょう。

▶大根の葉は栄養の宝庫

大根の「葉」は緑黄色野菜に分類され、**ビタミン・ミネラル**を豊富に含みます。
鉄分はほうれん草と並んで多く、**カルシウム**も小松菜に匹敵するほどです。
血行を促し、体全体を暖めてくれますので冷え症にも効果的です。

※七草粥

1月7日に無病息災を祈って、春の七草を入れて炊いたお粥です。
正月の疲れた胃袋を整えるために食べられます。

▶七草の効用

セリ…鉄分が多く含まれ増血作用が期待できます。

ナズナ…ナズナはペンペン草のことです。

熱を下げる、尿の出を良くする作用があります。

ハコベラ…蛋白質を含み、ミネラルに富んでいます。

スズナ・スズシロ…スズナはカブ、スズシロは大根のことです。

消化促進効果があります。



大根と卵のこってり煮



大根	300g	★鶏ガラの素	小1
卵	3個	★にんにく	適量
★酒	大2	★水	250cc
★醤油・みりん・砂糖	各大1と1/2		
★コチュジャン	小1		

- ①卵は茹でて殻をむき、大根は乱切りにします。
- ②鍋に大根がかぶるくらいの水と米粒（小1）を入れて中火にかけ、大根が透き通る色になるまで煮ます。
- ③柔らかくなったらザルに上げ、水をかけて米粒を除き大根を取り出します。
- ④フライパンに油を熱し、中火で炒めます。
- ⑤★の合わせ調味料と茹で卵を加え蓋をし弱火で時々混ぜながらコトコト煮る。
- ⑥煮汁が少し残るくらいで火を止め、卵を取りだし半分にカットします。
- ⑦器に盛り付け出来上がり。

大根ステーキ



大根	6～8cm
バター	大1
酒	大2
麵つゆ（2倍濃縮）	大2
チーズ	適量
パセリ、ペッパー	お好み

- ①大根は3～4cmの輪切りにし、皮を剥いて面取りしお好みの硬さに下茹でしておく。
- ②フライパンに油（適量）とバターを入れ、大根を軽く焦げないように焼いたら酒と麵つゆを加え、途中裏返しをしながら煮詰めていきます。
- ③大根を煮汁ごと耐熱容器に移し、チーズをのせてトースターで焼く。
お好みでパセリとペッパーをかけて召し上がれ。



2015年 鏡開きの日？

1月11日 日曜日

鏡開きとはお正月の神様・仏様に供えた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。

神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ

神様や仏様に感謝しながら食べる事によって無病息災を祈願します。

鏡餅を包丁で切る事は、「切腹」を連想させるので切るのではなく木槌で割る（開く）ことが「縁起が良い」とされます。