



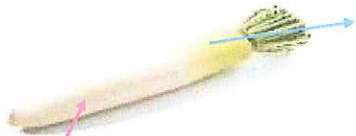
# 旬の野菜 ~大根~



冬の旬の野菜であり、胃腸の動きをととのえ食欲をアップさせる大根。様々な料理にも活躍する大根についてご紹介します。また、2月3日の節分についてもピックアップ♪

根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富です。この酵素は熱に弱いため、生のものをおろして食べるのがおすすめですが、加熱すると甘みが強くなるので、自然な甘みを楽しみたいときは温めるとおいしくいただけます。ただし時間が経つと独特のおいが強調されるため、おろしたらあまり時間を置かないように。葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などがたっぷりです。

## 選び方



ヒゲ根のあとが小さく、ずっしり重いものを

① 首が黒ずんだり、ひびがはいっているものは「ず」が入っているおそれ

青首大根もともと多く流通している品種で首の部分が緑色。生食、煮物、漬物など、どんな料理にも。

## 保存法

1cmほどの厚みに切り、かためにゆでる。冷やして水けをとってから冷凍。生のまますりおろして冷凍も可。



## 美味しい時期

11月 12月 1月 2月 3月

秋冬大根：宮崎、千葉、神奈川

7月 8月

夏大根：北海道



## 節分

とは「季節を分ける」ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。中でも、新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる節分が最も重視されたため、現在の形として残ったといわれています。



## 節分に行くと良いとされるもの

### 豆まき

季節の変わり目には邪気(鬼)が入りやすいと考えられており、その邪気(鬼)を払うために、行うのが豆まきです。

### 豆を食べる

豆まきが終わったら、一年の厄除けを願って豆を食べます。地域によっては大豆ではなく、落花生のところも。

### 恵方巻きを食べる

恵方(吉方位)を向いて太巻きを丸かぶりするという関西発祥の風習。2012年は「北北西」



イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す  
焼いたイワシの頭の悪臭とヒイラギの棘は、鬼を追い払うという風習からきています。現在では、焼いたイワシを恵方巻きとともに食べる家庭が多いようです。



## チョコレシピ

## ハートのプチチョコパイ

材料 (分量は10個分)

冷凍パイシート 18cm×11cm 1枚  
板チョコレート・お好みのもの 1枚  
卵黄・水で溶いたもの 適量

【使用する調理器具】

包丁、まな板、めん棒、ハートの抜き型、フォーク、はけ、ボウル、トースター

- 1・冷凍パイシートは室温にもどす。生地を軽くのばして2cm四方の正方形を20枚分切る。
- 2・(1)の残りの生地はハート型で10個抜く。チョコレートはひとかけらに割る。
- 3・(1)の正方形のパイ生地2枚で(2)のチョコレートをはさみ、フォークで両端をおさえる。
- 4・表面に水溶性卵黄を塗り、(2)のハート型の生地をのせて、さらに水溶性卵黄を塗る。
- 5・トースターで10分ほど焼く。

※保存は常温で2日が目安です。



## 残った福豆で郷土料理♪

## 材料

大根	500g
人参	120g
油揚げ	2枚(40g)
福豆・炒った大豆	25g
塩サケ・切り身2切	200g
酒	大さじ1
ほんだし	小さじ2
水	1カップ
(A) 酒粕	50g
(A) 水	1/4カップ
(B) みりん	大さじ1/2
(B) 醤油	小さじ1/2

## しもつがれ



- 1・福豆は水に浸してやわらかくした後、薄皮をむく。
- 2・大根、人参は鬼おろしですりおろす。油揚げは油抜きし、2cm長さの細切りにする。
- 3・塩サケは酒をふって、10分ほどおき、さっと焼いて皮を取り、粗くほぐす。
- 4・厚手の鍋に(1)(2)(3)とほんだし、水を入れて火にかけ、落とし蓋をして弱めの中火で15分煮る。
- 5・小鍋に(A)を入れて火にかけ、粒が残らないように煮溶かし(4)に加える。
- 6・豆がやわらかくなったら(B)を加えてひと煮立ちさせる。

※福豆とは節分のときに撒く豆のこと。

## 大根を使ったレシピ

### 大根餅

#### 材料

大根	150g
青ネギ(小口切り)	1本
ごま油	大さじ1
豆板醤	大さじ1
(A)	
白玉粉	50g
塩	少々
干しエビ(粗みじん切り)	10g
(B)	
醤油	小さじ2
酒	小さじ2

- 1・大根をスライサーで千切りにし(A)を加え混ぜ、丸く形を整える。
- 2・フライパンにごま油を熱し、中火で(1)を3~4分焼く。焼き色がついたら裏返し、焼き色をつける。
- 3・(B)をからめて器に盛り、青ねぎをふる。好みで豆板醤を添える。



文献 \* 野菜の便利帳  
レシピ \* キッコーマンホームクッキング