

11月

旬の食材 **だいこん**



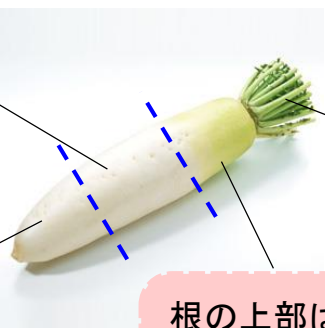
大根は、根だけでなく葉にも栄養が豊富に含まれる、様々な料理に使える、加工をすることで保存がきくため、生活に欠かせない食品として重宝されてきました。
夏の大根はみずみずしさと辛味が強くなり、冬から春にかけての大根は甘味が増します。

【保存方法】葉と根を切り分け、ラップか新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室で立てて保存（4～5日）。ほかには、1cmの厚さに切りかた茹で、その後水気をきって冷凍（約2週間）。

皮には、中心部に比べて**ビタミンC**が約2倍含まれ、毛細血管の強化・血流改善効果がある**ビタミンP**も含まれます。

根の中央部は、甘味が強い。ふろふき大根など、煮物に向く。

根の先端部分に近いほど、辛く(*)、かため。薬味、味噌汁、炒め物などに向く。



葉には、**ビタミンA**や**ビタミンC**、**カルシウム**が含まれます。炒め物や佃煮などに向く。

根の上部は、**ビタミンC**や消化を助ける酵素(**ジアスターゼ**)が豊富で、おろし、つま、なます、ぬか漬、サラダなど生食に向く。

*...**アリルイソチオシアネート**：辛味成分。胃酸の分泌を促して腸の調子を整える、痰を切る、代謝を活性化して燃焼する、活性酸素を体外に排泄するなどの効果があるといわれます。

食べ合わせ



【焼き魚+大根おろし】大根には、焼き魚の焦げ目の発がん性物質の働きを抑える作用があります。



【大根+ほかの野菜】煮物・大根サラダなど消化を助ける酵素を含む大根と、食物繊維を多く含む野菜を合わせて食べると整腸作用が高まります。

大根餅



<1人あたり154kcal>

桜えび、チーズなどを加えたり、豆板醤などでたれを作るのもおすすめ。

材料（2人分）

大根	200g
片栗粉	大さじ1杯
小麦粉	大さじ2杯
ごま油	大さじ1杯
焼きのり	2枚
醤油	小さじ1杯

作り方

- ①のりを4cmの正方形に切る。
- ②大根をすりおろし、水気を絞る。
- ③ボウルに②と片栗粉を入れて混ぜ、直径約5cmの煎餅様に成形する。表面に小麦粉を薄くまぶし、のりで両面を挟む。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を弱火～中火で両面を焼く。器に入れた醤油にくぐらせ、弱火で焼く。

ガーリック大根

材料（2人分）

大根	5cm
おろしにんにく	1かけ分
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2杯
白ごま	小さじ1/4杯



<一人あたり76kcal>

作り方

- ①大根を1cm角に切る。
- ②調味料とごまを合わせ、大根を和える。