

季節の美味しい食材を紹介します！

1月

# だいこん



## 大根の基礎知識

日本で一般的に食べられている大根は、上部が緑色になる特徴の「**青首大根**」という品種です。日本の市場に流通している大根の90%を占めています。冬に旬を迎える大根は、みずみずしく甘くなります。

主な栄養素は**ビタミンC**。表面の皮には中心部の**約2倍**のビタミンCが含まれているので、皮はなるべく薄く剥くか、きれいに洗って皮ごと食べると、より栄養を取り入れることができます。

## 大根の葉は緑黄色野菜！

大根の葉は普段食べている根の部分よりも栄養豊富な食材です。**ビタミン、カルシウム、カリウム**などの**ミネラルを根より豊富に含みます**。胃腸の働きを整え、肌を健康に保つなどの効果があります。旬の時期には葉付のものが店頭に並ぶようになりますので、積極的に取り入れましょう！炒めたり、ご飯と炊きこむ食べ方がおすすめです。

## 大根とさんまは相性抜群！

栄養たっぷりのさんまには脂が多く含まれており、さんまの脂により、消化不良がおきやすくなります。しかし、大根と一緒に食べることで、大根に含まれる**ビタミンCが不飽和脂肪酸の酸化を防止**することで、**消化不良を防ぎます**。また、大根おろしの辛み成分“**イソチオシアネート**”には、**解毒・殺菌・抗炎症作用**などがあり**食中毒の予防**にも効果を発揮します！



## 食べ方で変わる大根の栄養価

大根は加熱することで栄養が失われてしまうため、**おろしたり干すことで、効率よく栄養摂取ができます**。大根は上部の甘みが強いため、大根おろしやサラダにオススメです。

### 「大根おろし」

大根をすりおろして細胞が壊れることで、初めて作られる“**イソチオシアネート**”は、殺菌力があるため風邪予防効果が期待できます。また、**でんぷんを分解する消化酵素**が含まれており、**消化不良の解消、抗酸化作用**があります。食べる直前におろすことで**ビタミンCを逃さず**摂取することができます。



### 「切り干し大根」

水分の多い大根を干すことで、栄養価と旨味が凝縮されます。生の大根に比べ、**カルシウム20倍、カリウム15倍、鉄15倍、食物繊維15倍**にもなり、貧血防止や味覚機能を保つのを改善させる作用があると言われています。切り干し大根の戻し汁は、水に溶けた栄養素がたっぷり含まれているため、戻し汁を活用した調理方法がおすすめです。



## 大根の歴史

大根の起源はエジプトと言われており、ピラミッド建設労働者の食料に使用していたとされています。「古事記」に記されていることから、日本には弥生時代に中国・朝鮮半島を経て伝わったとされています。江戸時代には、気候や土壌を選ばない大根は「**太くて育てやすい!**」と人気を集めました。現在の板橋、練馬周辺を特産地として、「江戸大根」と呼ばれる品種（現在の“練馬大根”）が栽培され、老若問わず好まれました。

## 大根を使ったおすすめ献立！



主食：大根めし

主菜：さばの竜田揚げ

副菜：ひじきサラダ

汁物：あさりのみそ汁

## 大根めし

材料（1人分）

・精白米	75g	・鶏むね肉	15g
・大根	20g	☆醤油	1.5g
・大根葉	10g	☆塩	0.2g
・小松菜IQF	5g	☆みりん	1g
・にんじん	5g		

### 作り方

1. 米を洗い、大根とにんじんはいちょう切り、大根葉はみじん切り、鶏むね肉は一口大に切る。
2. 炊飯釜に米と水を入れ、☆印の調味料を加えて混ぜる。
3. 鶏むね肉・にんじん・小松菜IQF・大根・大根葉を入れて炊飯する。
4. 炊き上がったら蒸らし、よく混ぜ合わせて完成。