

大根

Japanese
white radish



健康かわら版

第237号
令和5年1月



大根は別名「すずしろ」「おおね」と呼ばれていて、後に音読みで「だいこん」とよばれるようになりました。大根はアブラナ科ダイコン属の1年草で、古くから日本人になじみの深い野菜の一つです。春の七草のひとつ、「すずしろ」は大根のことです。



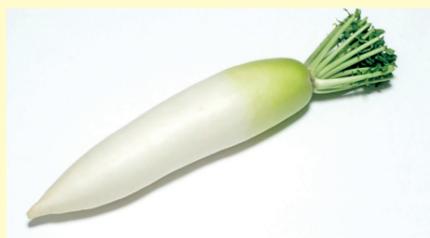
栄養

大根の根の部分はビタミンC、カリウムや食物繊維を含んでいます。また、消化促進成分のジアスターゼ、辛み成分のイソチオシアネートを含んでいます。また、葉の部分は栄養の宝庫で、ビタミン、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。

- **イソチオシアネート**…大根おろしの辛みは細胞が破壊されることで発生するイソチオシアネートという成分です。優れた抗菌作用や血栓の予防効果があり、がんの抑制効果も期待できるといわれています。
- **ジアスターゼ (別名アミラーゼ)**…でんぷんの消化を助け、胸やけや胃もたれを予防する効果があります。
- **オキシターゼ**…魚の焼け焦げに含まれる発がん物質を解毒すると考えられています。

大根のいろいろ

概して春から夏のは辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増しています。日本では地域ごとに100以上の種類があります。種類によって、大きさや形、そして味などが異なり、スーパーでよく見かけるものから、産地に行かないと食べられないような珍しいものまで様々です。



青首大根

店頭で最もよく見かける大根で、首が青いのが特徴です。旬は冬で、12~2月に最も美味しくなります。みずみずしく甘みがあるので、煮物やみそ汁だけでなくサラダ、大根おろしにも最適です。



聖護院大根

聖護院大根は辛みがマイルドで、大根特有のくさみがないのが特徴です。また、柔らかいので、煮物やふろふき大根に適していますが、大根おろしには適しません。旬は11~2月です。



辛味大根

辛味がしっかりとしているので、すりおろしてそばの薬味として使われています。



赤大根

皮が赤いものから、ピンク色や赤紫色のものまでいろいろな品種があります。また果肉の色も、白や赤紫、紅色~白のグラデーションなどの種類があります。甘味がありシャキッとした食感で、生のままサラダや漬物にして食べるのに最適です。



大根の冷凍保存

- ①大根は凍ったまますぐに使えるように、皮をむいて使いやすい形に切ります。
- ②水分を取り、ジッパー付きの食品保存バッグに、できるだけ大根が重ならないように薄く平らにして入れ空気を抜いて密封し、冷凍保存します。



冷凍した大根は、「煮汁がしみ込みやすい」「下ゆでしなくても煮えるのが早い」といったメリットがあります。凍ったままの状態を鍋に入れてから15~20分程度で煮え、味もしみ込みます。約1か月の間に使い切りましょう。



今月のレシビ

冷凍大根を使って 大根とサバ缶の煮物

【材料】(2人分)
大根(冷凍)……300g
サバ缶(水煮)……1缶



すりおろし生姜… 小さじ1
水……………200cc
だしの素……………小さじ1
醤油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

【作り方】

- ①大根は厚めのいちよう切りにして、冷凍する。(冷凍時間は作る約3時間前でもよい)
- ②鍋に、凍ったままの大根、Aの調味料を入れて煮る。
- ③大根がやわらかくなったら、サバ缶(汁ごと)を加えさらに5分ほど弱火で火を通す。
- ④火を止め5分程置いてから盛り付ける。最後に緑の野菜(葱、カイワレ大根など)を飾る。

大根は用途別に切り、冷凍しておくのが便利です。

参考:「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店、「旬の食材百科」「暮らしニスタ」Web