

栄養だより No. 今日から大根博士になろう！！

明けましておめでとうございます！寒さも厳しい季節になりました。
今回はそんな季節に大活躍の野菜『大根』についてご紹介します。



色々な料理に大変身

大根は、葉に近い上部ほど辛みが弱く、下部へ行くほど辛みが増します。
品種も多く、だいこんの種類によって料理のバリエーションも広がります。
いくつかの品種をご紹介します。

青首大根（あおくびだいこん）

生食、煮物、漬物、オールマイティに使える品種。
現在一番出回っている。



ラディッシュ

ヨーロッパ系の大根で赤や白色の球体をしている。
サラダや漬物に利用される。

聖護院大根

（しょうごいんだいこん）

古くから京都市の聖護院地域で栽培。
大きさは1~2.5kgで
煮崩れしにくく甘いいため煮物に利用される。



美味しい大根の見分け方

★ハリとツヤがあるもの ★ずっしりと重いもの ★茎の切り口がみずみずしいもの

※大根は表面にあるひげ根の毛穴がまっすぐ一列になっているものほど辛み成分が少ない！
逆に斜めに並んでいるものはストレスを受け、辛み成分が多くなっています。



豆知識コーナー

誰かに言いたくなる大根のプラスの知識です。これであなたも今日から大根博士になれるかも！

大根を煮物にする時は、
下茹でをすると苦味が
少なくなります。
米のとぎ汁で茹でると白く
なります。

大根にはビタミンC
が含まれます。
ビタミンCには細胞
に対するダメージを
防ぐ抗酸化作用があ
ります。

大根の約95%は水分です。
もし葉があった場合は葉に水分を
取られる前に、購入したら
すぐに根と葉を別々にして保存し
てください。