

栄養ニュース 第221号

平成30年2月 福西会病院 栄養科



暦のうえでは春立ちましたが、変わらずの厳しい寒さが続いています、いかがお過ごしでしょうか。

今回は和洋問わず幅広い料理に使える『大根』についてお話します。

大根は年間を通して出回っていますが、旬は秋から冬です。

冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューにかかせない食材となっています。

大根は古事記にも登場するほど、日本では古くから食べられており、現在もっとも多く栽培されている野菜です。一番多く出まわっているのは、葉の下の部分が青い青首大根ですが、かぶのように丸く水分の多い聖護院大根、小型で辛みの強い辛み大根など、いろいろな種類があります。

《大根の消化酵素が胃腸を整える》

大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。

大根の辛味成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっては実に心強い見方です。

また、胃酸の中和作用もあるので、ゲップ、胃のもたれ、胸やけなど胃酸過多の諸症状を改善してくれます。

二日酔いでスッキリしないときもすりおろして飲むと胃の不快感が解消するとともに、ビタミンCが肝臓の働きを高めてくれます。

《大根の栄養素》

大根の栄養素として、まず豊富なビタミンCがあげられます。

ただし、大根のビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮のほうが約2倍も多く含んでいます。

また葉にはビタミンCが根の部分より多く含まれているほか、根には含まれていないビタミンA(カロチン)も、多く含まれています。

さらに葉の部分には、ビタミンB1、B2、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄など栄養豊富です。

《選び方》

葉も根の部分もまっすぐ伸び根がかたくしまり、白く光沢があるものでひげ根の穴は一行に真っ直ぐ並んだものが辛味が少ないです。

葉のつけ根が黒ずんだりひび割れのあるものは避けましょう。



《下処理》

皮のすぐ内側は繊維が固いので、皮は厚めにむきます。

(集めに向いた皮は漬物にすると美味しいです。)

葉に近い部分はサラダなど生に、真ん中の太い部分は煮物に、

先は辛味が強いので、おろして薬味などに最適です。

栄養たっぷりの葉はみそ汁やチャーハン、炒め煮などにおススメします。

大根は切り方で味わいが変わるので料理に応じて切り分けるといいでしょう。

大根は縦に繊維が入ってます。

①繊維を断ち切る切り方(やわらかく仕上げたい時)

輪切り、半月切……煮物

いちょう切……汁や炒め物

②繊維に沿って切る切り方(シャキシャキ感を出したい時)

千切り……刺身のつまやなます

細切り、短冊切……味噌汁の具、サラダ、

即席漬け、炒め物



☆すぐできる大根葉のツナ炒め☆

*材料

・大根の葉	1本分
・ツナ缶	1/2缶
・塩/こしょう	適量
・醤油	小1/2

*作り方

- ①大根の葉は食べやすい大きさに切ります。
 - ②フライパンを用意し、ツナ缶の油で大根の葉を炒め塩こしょうをします。
 - ③ツナ缶と②と混ぜ、軽く炒め醤油を入れ完成です。
- ※ツナ缶をしらすに変えても美味しくいただけます。
その場合はごま油で炒めて下さい。
しらすの塩気があるので、塩は味をみながら入れましょう。

☆大根麻婆☆

*材料(2人前)

・大根	400g
・豚ひき肉	100g
・生姜	1かけ
・鷹の爪	1本
・長葱	1本
・小葱	5本
・油	大1
◆水	300cc
◆カツオだし	少々
◆料理酒	大1
◆醤油	大2
◆砂糖	小1
・片栗粉	少々
・ゴマ油	小1
・ラー油	お好みで

*作り方

- ①大根は、1.5cmくらいの角切りにし、長葱、小葱は小口切り、生姜は千切りにします。
 - ②フライパンを熱して油をひいたら、弱火で生姜、鷹の爪、長葱と小葱の半量を炒めます。
 - ③香りが立ったら、豚ひき肉、大根を加えて炒めます。
 - ④さっと炒めたら、◆を入れて中火にし、蓋をして10～15分煮ます。
- ※大根に火が通れば良いので加減してください。
- ⑤水溶き片栗粉を回しいれて、とろみをつけます。
 - ⑥最後にごま油を回し入れ、器に盛って小葱の残り半量を入れて完成です。

