

おいしいのおと

だいこん(大根)

奈良時代に中国から渡来。『日本書紀』では「於朋花(おほね)」と記されている。春の七草では「すずしろ」と呼ば



れ、古くから食べられていた野菜です。原産地はヨーロッパ地中海沿岸から中央アジアといわれ、品種は紅色、紫、茶、褐色、黒、灰色と多様です。栽培が盛んになった江戸時代には加工も進み、飢饉対策食料として奨励された野菜です。

●成分 水分が約95%を占め、糖質は約4%。たんばく質や脂質、ビタミン類も含まれている。根には食物セニイも多い。葉の部分は緑黄色野菜でカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富。辛み成分はイソチオシアネートというからし油の成分。でんぷん消化酵素のアミラーゼを含み、皮の部分にはビタミンPが含まれている。

●効能 根の部分のでんぷん消化酵素は胸焼けや胃酸過多、二日酔いなどに有効。葉の部分に多いカロテンとビタミンCは吹き出物や美肌に効果がある。ビタミンPは毛細血管を丈夫にし脳卒中予防に効果が高い。食物セニイは腸を掃除し大腸がんを防止する。イソチオシアネートは胃液の分泌を促進し、腸の働きを整える。

選び方・保存法・効果的な調理ポイント

▽ビタミンCは皮の方に多く含まれている。またビタミンPも皮の部分に含まれているので、皮ごと使える有機栽培の物を使うとよい。

▽部位によって味が違う。葉に近い部分はおろしやサラダに、真中は煮物、根に近い部分は汁の実や漬物に向く。先端にいくほど辛みが増すので、薬味に使うとよい。

▽消化酵素は熱に弱いので、生食で食べる方が有効。
▽大根おろしは時間がたつとビタミンCの含有量が減るので、食べる直前におろすとよい。

うま味しみこむ大根と手羽の煮物

冬が旬の「大根」は、おでんや煮物に欠かせない定番野菜ですが、実は優れた健康効果を持つ食材なのです。

大根に豊富に含まれる消化酵素「ジアスターゼ」は、でんぷんの分解を助け、胃もたれや胸焼けを防ぐ働きがあります。お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えるのにぴったりですね。また、ビタミンCも豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。特に大根の葉にはカルシウムや鉄分、ビタミンAもふくまれており、捨てずに活用したい部分です。

辛み成分のイソチオシアネートには、血液をサラサラにする効果や抗菌作用があり、冬の健康維持に役立ちます。低カロリーで食物繊維も豊富なため、ダイエット中の方にもおすすめです。



材料(4人分)

● 大根	400g
● A	
だしの素	小さじ1
水	2カップ
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2・½
● しょうがのせん切り	少々

作り方

- ①大根は1・5cm幅の輪切りにして皮をむき、たっぷりの湯でやわらかくなるまで30分ほどゆでる。鶏肉は熱湯でサツとゆで、ザルに上げる。
- ②鍋にAを入れて煮立て、①の大根・鶏肉を加え、弱火で30分ほど汁がトロリとするまで煮る。
- ③器に盛り、生姜を添える。

