

## 今月のテーマは だいこん(大根) です !!

だいこんは、アブラナ科ダイコン属の植物です。広く一般に出回っているもののほとんどは「青首大根」と言われる種類のものになりますが、大根には多くの品種があり、根の長さ・太さなどの形状が多様で、皮の色も白以外に赤・緑・紫・黄・黒などがあります。生ならシャキシャキとした歯触り、煮込めばとろつとした食感など、調理法によって色々な楽しみ方がある食材です。冬野菜である大根は、寒い季節になると水分量と甘みが増し、美味しくなります。春の七草のひとつに「すずしろ」というものがありますが、これは大根のことです。旬は11~2月頃です。

### だいこんの栄養

大根には、根にビタミンCと消化酵素のアミラーゼが多く含まれおり、でんぷんの消化を促進し、胸やけ、二日酔い、胃酸過多、胃もたれなどに効果があるとされています。また、捨てがちな葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維など、根より豊富な栄養が含まれています。どちらも冬場にうれしいビタミン源ですね。



### 選び方のポイント

- 葉が青々として、根にずっしりと重みを感じ、みずみずしく身の締まっているものを選びましょう。

### 調理のポイント

- 大根は、冷凍させることで細胞壁が破壊されて、調理をした際に中心部分まで味がしみ込みやすくなります。大根の皮をむいて、料理に適した大きさに切り冷凍庫で2~3時間ほど冷凍しておきます。冷凍しておいた大根はそのまま調理することが可能ですので、煮物やおでんなどの煮込み料理の際は調理時間を短縮することができます。冷凍した大根は2~3週間ほどで使い切るようにしましょう。

## おいしいごはん! やわらか大根のかにあんかけ

材料(3人分) : 大根の輪切り(厚さ2cm)…9枚 カニ缶…1缶  
【調味料】だし汁…500ml 酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1 塩…少々 水溶き片栗粉…適量

- ① 大根は2cmの厚さの輪切りにし、皮をむいて面取りをし、十字に隠し包丁を入れておく。大根をビニール袋に入れて冷凍庫で2~3時間ほど冷凍する。
- ② 鍋に【調味料】と①の凍った大根を入れて、中火で15~20分ほど煮る(生の大根を使用する場合は30分ほど煮る)。竹串がすっと刺さるほどの柔らかさになったら、大根を器に盛りつけておく。
- ③ ②の煮汁が入った鍋にカニ缶を汁ごと加え、さっと煮る。味を見て、塩で味を整えたら、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつけてあんを作る。
- ④ 大根にあんをかけて、お好みでこねぎを散らして出来上がり♪



凍らせた大根を使うことによって、煮る時間を短縮すると共に、中まで味が染みて、一石二鳥です!!

### だいこん 豆知識

大根は部位によって味が異なります。葉に近い部分は辛みが弱く固いので、大根おろしやサラダに、中心部分は甘みがあるので煮物に、先端部分は辛みが強く繊維が多いので汁ものや漬物に最適です。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

明けましておめでとうございます。本年も充実した紙面作りに  
取り組んで参ります。これからもご愛読宜しくお願い致します。

