



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 小早川 晴代



## 大根のおはなし



**ジャン！！見て下さい この一面の大根畑  
なんと 千葉県は毎年全国で1位・2位を競う  
ほど出荷量が多いんです。**

**新鮮な葉つきの大根が、店に山盛りに並ぶ  
この時期、みずみずしく甘味も増して  
これからが“旬”です。**

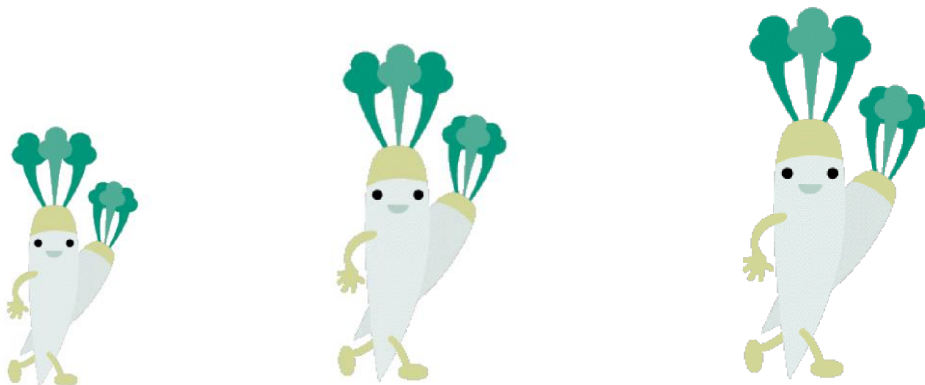
## 👉 選び方

- ・色が白くずっしりと重く張りがある
- ・ひげ根が少なく表面がなめらか
- ・まっすぐで先が丸みのあるもの
- ・葉がしゃきっとして放射線状に広がっている



## 👉 保存方法

- ・葉が水分や養分を吸いとるので、葉を切り落とす  
葉は新鮮なうちに調理するのが良いが、すぐに使わない場合はさっとゆで水気を固くしぼり細かく刻んで、冷凍庫へ
- ・根の部分はラップや湿らせた新聞紙などで包み、乾燥させないようにし、野菜室へ



# 大根 1本まるごと食べきろう！！

## ○葉

栄養がたくさん含まれている。  
＜炒め物・みそ汁の具・葉めし  
細かく刻んでチャーハンにしたり  
ちりめんジャコやひき肉と炒める  
など捨てるのはもったいない！！

## ○真ん中

いちばん水分を含んでいて  
みずみずしくて、やわらかい。  
皮もやわらかく苦みはない。  
＜おでん・煮物＞  
サラダにするなら繊維にそって  
切るとみずみずしさが残り、  
シャキッとした食感に仕上がる。

## ○上部

甘みがあるが、水分が少なく食感  
かため。皮は少し苦みがある。  
＜サラダ・漬けもの＞  
いちょう切りや大根おろしにする  
とやわらかく食べられる。

## ○下部

先端ほど筋が多く辛みが強い。  
＜みそ汁・炒め物・  
辛みを活かした大根おろし＞

大根には紅や黒、紫色のものもあります。

色を活かしてサラダや甘酢漬、皮や葉も炒めたり  
丸ごと1本モリモリ食べて下さいね！！

