



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 田畑 利恵

旬の大根を食べよう!!

通年出回っていますが、冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴です。煮物やおでんなどに向いています。

大根の辛み成分「イノチオシアネート」はすりおろしたい切ることで生成されます。

部位によってイノチオシアネートの含有量が異なるため、辛みの感じ方も違ってきます。

根の先端に近づくほど、イノチオシアネートの量は多く、葉に近い部位の約10倍にもなります。(監修：管理栄養士 高橋かおり)

部位ごとに調理方法を変えてみてはいかがでしょうか。



上部

甘みがあって食感がよい
上部は、サラダやマリネに

中部

やわらかくて甘みがある
中部は、煮物やステーキに

下部

辛みが強く水分が少ない
下部は、濃いめの味つけの炒め物やスープに

●大根の選び方

持ってみて、ずっしりと重みがあり、曲がっていないもの。

色が白くて、皮のきめが細かく、ツヤとハリがあるものがオススメです。

ひげ根の毛穴が浅く少なく、表面がなめらかなものが良いでしょう。

葉付きは葉まで食べられますので、葉から先まで鮮やかな緑でピンと張ったものを選びましょう！

カットされている場合は、断面のきめが細かく、スが入っていないものを選ぶのが良いでしょう。

●保存方法

大根は葉の部分から水分出ていってしまうため、部位ごとに切り分けてから保存することをお勧めします。

葉の保存

- ① 葉元ぎりぎりのところで葉を切り落とす。
- ② 切り口にを湿らせたキッチンペーパーを巻く。
- ③ ポリ袋などに入れる。
- ④ 冷蔵庫の野菜室に立てた状態で保存。

根の保存

- ① 3つに切り分ける。
 - ② それぞれをキッチンペーパーで包む。
 - ③ ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存。
- ※キッチンペーパーが湿ってきたら取り替えるようにしてください。

<<大根のさっぱり塩煮>>



材料

大根・・・根元の部分 約 1/4 本

★水・・・400ml

★ガラスープの素・・・小さじ 1 と 1/2

★塩・・・少々(お好みで)

★みりん・・・小さじ 1

★にんにくチューブ・・・1cm～2cm

仕上げ

ごま油・・・小さじ 1

小ねぎ・・・少々

作り方

- ① 大根は皮をむき、太めの千切りにする(6～7mm角のスティック状)
- ② 鍋に大根と★を入れ、落とし蓋をして弱めの中火で 10～15 分煮る。
- ③ 火を止め、そのまま冷まして味をなじませる。
- ④ 温めなおして、仕上げにごま油、小ねぎをちらして完成。

<<大根の葉としらすのふりかけ>>



材料

大根の葉…1本分

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/2

ごま油…大さじ1と1/2

<仕上げ>

しらす…50~60g

白いごま…大さじ1

かつおぶし…適宜(好みで)

作り方

- ①葉は洗って細かく刻む。
- ②ごま油で刻んだ葉を炒める。
- ③しんないしたら、めんつゆを入れ炒め合わせる。
- ④仕上げに、しらす・白いごま・かつおぶしを混ぜ合わせて完成。