

大根の魅力をご紹介！



◎大根について

白い部分の根は淡色野菜で、葉は緑黄色野菜に分類されます。年中お店に並んではいますが旬は冬の11月～2月頃。夏大根は辛みが強く、冬大根はみずみずしく甘みが増すのが特徴です。部位によって甘みや辛み食感などが異なるので料理によって使い分けると良いとされています。

◎魅力その1

酵素の力で胃腸の調子を整える！ **注目!**

大根の酵素とは??

大根には様々な酵素が含まれています。これらの酵素は胃もたれや胸焼けを解消するなど消化を促進してくれます。※酵素は熱に弱いので生食がおすすめ！

- 含まれる酵素
- ・アミラーゼ…でんぷん（炭水化物）の消化を促す
 - ・プロテアーゼ…たんぱく質の消化を促す
 - ・リパーゼ…脂質の消化を促す



酵素以外に食物繊維も豊富なので腸内環境を整えることで、免疫力を高めてくれます。ビタミンCも含むので免疫力向上、ストレス耐性アップなども期待できます。胃腸が弱ると体調不良を招きやすくなるので、風邪予防にもぜひ積極的に取り入れてみて下さい！！

◎魅力その2

大根の辛み成分に注目！！

大根の辛みは「イソチオシアネート」という成分によるものです。この成分は大根をすりおろしたり、切ることで生成されます。以下のようなたくさんの健康効果あり！

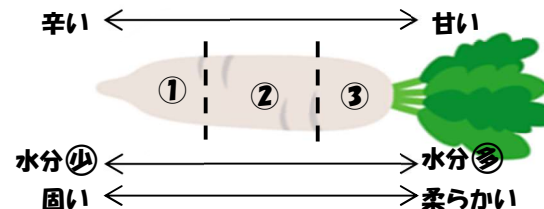
- ・胃液の分泌を高め消化を促進
- ・新陳代謝アップ
- ・抗菌、殺菌、抗炎症作用
- ・血液をサラサラにし血栓予防
- ・老化のもとの活性酸素を除外し、デトックス、美肌効果



根の先端に近づくほど含まれる量は多く、葉近くの部分より約10倍にもなります。イソチオシアネートは揮発性の為、食べる直前に切り、おろすと多く摂取できます。繊維を断ち切るようにおろすのがポイントです！

調理のポイント！

- ▶ 部位によって甘みや食感が違うので料理によって使い分けましょう！



- ①先端：やや繊維質で辛みがあるので炒め物、漬物、汁物、大根おろし(辛め) ◎
- ②中央：程よく締まっているのでじっくり煮込む煮物、おでん、ふろふき大根、ブリ大根◎
- ③葉近く：甘みがあるので生食向き。サラダ、刺身のツマ、浅漬け、大根おろし(甘め) ◎

- ▶ 大根の葉っぱも食べられる！しかも栄養満点！
→葉は緑黄色野菜でビタミンA・C、カルシウム、鉄など豊富に栄養が含まれている！
→葉はしおれやすいのでゆでて冷凍しておくのがオススメ！
- ▶ 切り干し大根も栄養価が高い！！
→干すとうまみが凝縮され、生食よりも食物繊維・カルシウム・カリウム・鉄分などの栄養価が格段に高くなります！
→サラダや煮物、炊き込みご飯、炒め物などあらゆる料理に合います！

※大根の保存方法！

根の栄養を葉が吸収してしまうので、白い部分と葉の部分は切り離して保存しましょう。切り離したらビニール袋や新聞に包み、冬場は冷暗所、夏場は冷蔵庫の野菜室へ縦にして保存すると◎！使いかけのものはラップで包んで冷蔵庫に保存しましょう。

新鮮な大根を選ぶポイント！

- ・皮にハリとツヤがある
- ・ひげ根が少なくまっすぐ太い
- ・葉つきの大根は葉が緑色でみずみずしいもの
- ・ずっしりと重みがある など...

旬のこの時期にぜひ召し上がってみてください！