

ふるさと産品通信

今日の食材

ダイコン (大根)



今月のレシピ

とり皮大根サラダ

素材・分量 (1人分)

ダイコン	1切 (厚さ5cmの輪切り)
ニンジン	1切 (厚さ3cmの輪切り)
鳥皮	40g 片栗粉 適量
レタス	2枚 トマト 1/8個
キュウリ	適量 カイワレダイコン 適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	283kcal	タンパク質	5.1g
脂肪	23.7g		

作り方

- ① ダイコンとニンジンは皮をむき、短冊切りにする(切り口を上下にして置き、1.5cm幅に切る。それを寝かせて置き、繊維に沿って1mm幅に切る)。
- ② ①を氷水に浸し、パリッとしたり水気を切る。
- ③ 鳥皮に片栗粉をまぶし、170℃の油で表面がカリッとするまで揚げる。
- ④ レタスは適当な大きさに切って、皿に敷く。
- ⑤ ④に、②・トマト・薄く切ったキュウリを盛り、一口大に切った③・カイワレダイコンをのせて完成。

※お好みのドレッシングをかけてお召し上がりください。
※鳥皮は2度揚げすると、一層カリッとします。

栄養士チェック

ビタミンCが豊富なダイコンですが、有名なのは消化酵素ジアスターゼです。ジアスターゼは熱に弱いので、生で食べるのが効果的です。ダイコンの辛み成分の殺菌作用とビタミンCで、風邪予防に効くともいわれています。



居酒屋 花晨
スタッフの皆さん

レシピ紹介者

女性でも気軽に楽しめる居酒屋づくりをめざしています。地元の旬の食材は新鮮で香りもよく、お客さまに喜んでいただけるので、料理によく使っています。

とり皮大根サラダは人気のメニューです。ダイコンがおいしいこの季節に、ぜひお試しください。

ダイコンは、作付面積・生産量ともに野菜の中でもトップクラス。主流は青首大根で、市内でも多く生産されています。このほか日本各地では三浦大根や桜島大根など多くの種類が栽培されています。また、春の七草の一つ「すずしろ」としても食され、古くから日本人に親しまれています。

ダイコンは、根、葉、胚軸(カイワレダイコン)など、ほとんどの部位を食べることができ、特に根の部分にはビタミンCのほか、消化を助けるジアスターゼと呼ばれる酵素が多く含まれています。



作付面積：29ha (県内第3位)
収穫量：1,110t (県内第2位)
参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

なお、「大根役者」とは、演技の下手な役者を意味しますが、ダイコンはどうやって食べても食中毒にならない、つまり「当たらない」といったことから、どんな役をやっても当たらない役者のことを言うようになったそうです。

野菜ソムリエのひとこと

葉先までみずみずしく、ハリとツヤのあるもの、毛穴の跡が一直線に並んでいるものが良品で、おいしいといわれます。葉と根は切り分けてラップに包み、立てて野菜室に入れましょう。



ベジタブル&フルーツマイスター
加藤智子さん

食育ワンポイントチェック

食べ物の無駄をなくそう

ダイコンの葉は、さっと塩茹でて刻み、炊き上がったご飯に混ぜて「菜飯」にしたり、炒めたり、味噌汁に入れたりしてもいいです。皮は千切りにしてサラダに使いましょう。

いつもは捨ててしまいがちな部分も有効利用することができます。ごみも減って一石二鳥!

次回の食材は **カレー** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490