

ふるさと産品通信

今日の食材

大根



今月のレシピ 大根の 茸べっこう餡かけ

材料 (4人分)

大根	12cm程度	米のとぎ汁	適量
昆布	1枚	柚子(せん切り)	適量
長ネギ(白髪ネギ)	適量		
【べっこう餡】			
出汁(かつお)	800ml	うす口しょうゆ	30ml
こい口しょうゆ	30ml	みりん	60ml
しょうが汁	適量	水溶き片栗粉	適量
キノコ(シイタケ、シメジ、エリンギ、マイタケ)	適量		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	100kcal	タンパク質	3.4g
脂質	0.4g		

作り方

- ① 大根は2~3cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむく。面取り(角の部分をもく)して、隠し包丁を入れる(片面に十文字の切り目を入れる)。
- ② 鍋に大根を入れ、かぶるくらいの米のとぎ汁を注いで中火にかけ、くしが通る程度の堅さになったら、火から下ろして水で洗う。大根は取り出し鍋をきれいにする。
- ③ 鍋に昆布を敷き、②の大根とかぶるくらいの水を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ④ 大根を器に盛り、べっこう餡をかけて柚子、白髪ネギを添えて完成。

【べっこう餡】

- ① 水溶き片栗粉、キノコ以外の材料を火にかけ沸かす。
- ② ①にキノコを入れ、水溶き片栗粉を加えてかき回しながらとろみをつけたら完成。

栄養士チェック

大根はビタミンCが豊富で風邪によく効くといわれます。ほかにも消化酵素のジアスターゼなどが含まれているので、食物の消化・吸収を助け、辛み成分は殺菌作用があります。体調が悪いときや食欲がないときは大根を煮たり、おろしにしたりして、いろいろな料理で食べると効果的です。



レシピ紹介者

新鮮な野菜や魚貝類など地元の食材を大切に活かし、お客様に喜んでいただける料理づくりに励んでいます。名水で育った西条の大根は、みずみずしくて大変おいしいので、ご家庭でもぜひ西条産を使っていたきたいです。

遊食酒 たけうま 平野 篤さん

大根の原産地は地中海沿岸、中央アジアなど諸説ありますが、古代エジプトのピラミッド建設時には労働者の食料として栽培されていたそうです。日本への渡来は中国からで、古事記や日本書紀などの古い書物に「おほね(おおね)」とその名が記載されているように、古くから日本人に親しまれてきた野菜です。

日本各地でその風土に合った品種が多数存在しますが、全国で主流の品種は、円筒形で首の部分が淡い緑色の「青首大根」です。青首大根はみずみずしくて甘みが強く、煮崩れしにくいので、生食や煮物などさまざま

さまざまな料理に向いています。1年中出回る大根ですが、多くの品種は冬が最もおいしくなります。葉に近い上部ほど辛みが弱いのので、上部は生食、中央は煮物、下部は葉味など、部位によって調理方法を使い分けると良いでしょう。



ジュニア野菜ソムリエ 高橋貴子さん

野菜ソムリエのひとこと

葉つきのままだと、葉が根の養分を吸い上げて鮮度が落ちるため、買ったらずきに切り離してください。大根の葉は緑黄色野菜に分類され、栄養価の高い食材なので、捨てずに炒め物や菜飯などにおすすめです。

食育ワンポイントチェック

おいしさ・栄養満点!! 「旬」の食材

自然の中で育つ野菜たちは、季節の移り変わりとともにそれぞれの「旬」を迎えます。旬のときにとれる食べ物は味も香りも良く、栄養価も高くなります。ハウス栽培などで1年中出回る野菜もありますが、おいしい旬の食材を使った料理で、四季折々の自然の恵みを楽しみましょう。

次回の食材は **春の七草** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380