



# 知っ得情報 ~大根~

## <大根の使い方>

味にクセがなく食べやすいので、色々な料理に応用できます。大根は部位によって味が違うので、特徴を活かして調理しましょう。

★葉に近い部分、上部…甘いので大根おろしやサラダや酢の物に。

★真ん中部分…煮物や炒め物に。

★先端の下部…辛味が強いので、スープや漬物、すりおろすと薬味にピッタリ。



夏…サラダや漬物

冬…おでんやスープなど。

スーパーでは葉を切り落として売られていますが、**葉**のほうが栄養価が高く、炒め物やみそ汁の具などに使えます。塩漬けはごはんやおむすびに最適です。

大根の皮も食べられます。丁寧に洗って厚めに皮をむき、カットして干したり、漬物、炒め物などにも利用できます。

## <大根の赤ちゃん?!>

スプラウトってご存知ですか？

発芽直後の植物の新芽のことです。

えんどう豆が発芽したものは「豆苗」、緑豆や大豆が発芽したものは「もやし」、「ブロッコリースプラウト」は近年ブームになっています。

大根のスプラウトと言えば「かいわれ大根」、彩りに使われることが多いですが、よく噛んで味わうと、かぼそい新芽であっても、大根の辛味と風味が味わえます。



## <大根の選び方>

- 色が白く、張りがあってしなびていないものを選びましょう。
- 持った時に重みがあるものを選ぶのがおすすめ。
- 切り口に『ス』が入っていないものが新鮮です。



※『ス』が入る』とは・・・大根やにんじんやきゅうりなどの野菜の内部にいくつか穴があく状態をいいます。

## <大根の保存方法>

大根は葉の部分から水分が失われ、1~2日でしおれます。

- ◆葉つきの大根は付け根付近から葉を切り落とし、葉は茹でて冷蔵や冷凍、漬物にして保存。
- ◆根の部分はラップでくるんだり、濡れた新聞紙で包んでポリ袋に入れ冷蔵庫に入れる。
- ◆サラダなど生食でカットしたものを保存する場合は、水によくさらした後、水気をしっかりきり、密封容器に入れるのがおすすめ。



## <大根の旬>

1月7日の春の七草を入れたかゆを食べる習慣があります。その七草のひとつ「すずしろ」は「大根」のことで、古くから親しまれています。一般的に大根の旬は、晩秋~春先ぐらいですが、品種改良が進み、一年を通じて収穫できるようになりました。