



# いきいきクッキング (10月)



## 大崎地方は収穫の秋です

### 食欲の秋・運動の秋・読書の秋そして穫り入れの秋です。

大根の原産はアジアの暖かい地方や地中海だといわれています。日本にも古くから渡来し、古事記に「すすしろ」「おおね」の名前で書かれています。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、淡泊な味わいながら大根ほど様々に調理される野菜は少ないです。

年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬です。ことに冬場は、寒さでぐんと甘さが増し、冬のメニューにかかせない素材となっています。

冬に向けて、甘みが増す大根！

部位ごとの特色を生かした調理で旬のおいしさを丸ごと食べつくしましょう！

## 〇みじかな野菜の特徴クイズ

**問題**：大根の中で一番辛みがあるのはどの部分？

水分



〇上の方・・・肉質がしっかりしていてかため

⇒大根おろし・サラダ・マリネなど生食に適している  
比較的固めなので、薄切りや千切りがおすすめ。ドレッシングなどと合わせると辛味も和らぐ  
大根とツナのポン酢和え、大根ナムル・塩もみサラダなど

〇真ん中・・・加熱すると柔らかく甘みもしっかり

⇒煮物に適している 一番食べやすい  
ぶり大根・おでん・ふろふき大根・豚肉と大根の煮物・大根ステーキなど

〇先の方・・・辛味が強く水分が少ない

⇒みそ汁・濃い味付けの料理に適している  
肉みそ炒め・いかと大根の煮物・豚汁などの汁物

## 答え：先の方

大根は全国各地で作られていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。大根は上の方にいくにつれ、辛味が弱くなっていきます。**先の方**はぐんぐん成長する。虫に食べられないようにと辛味が強いので、薬味などに適しています。

## 〇大根の季節による違い

春 ○ ○ ○

みずみずしい

夏 ○ ○ ○

辛味が強く固い

秋・冬 ○ ○ ○

甘みが増して軟らかい

## 〇ぶり大根

<b>材料：4人分</b> ぶり 2切れ (塩) 大根 400g 大根の葉 少量 酒・水 各200cc 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ3 生姜 3片 <b>&lt;1人当たりの栄養量&gt;</b> 熱量312kcal たんぱく質14.6g 食塩1.8g	<b>作り方</b> ① ぶりは一口大に切り、軽く塩をふり10分程置く。 ② ①にざっと熱湯をかけ、臭みを除く。 ③ 大根は、2cm厚さの輪切りにして、皮をむき煮崩れないように面取りする。 ④ 鍋に大根を敷いてぶりをのせ、酒と水を注ぎ火にかける。煮立ったらアクを除き、砂糖、みりん、しょうゆ、生姜を加え落し蓋をして弱めの中火で煮る。 ⑤ 時々煮汁を全体にすくいかけ、煮汁が1/4量になるまで20~25分煮る。 ⑥ 器に盛り、茹でた大根の葉を刻んで散らす。
--	---

## 〇大根とささみのサラダ

<b>材料：4人分</b> 大根 1/2本 かいわれ菜 1/2パック ドレッシング 鶏ささみ肉 4本 サラダ油 大さじ 2 酢 大さじ 3 しょうゆ 大さじ 1 塩コショウ 少々 <b>&lt;一人当たりの栄養量&gt;</b> 熱量212kcal たんぱく質12.6g 食塩1.5g	<b>作り方</b> ① 大根は皮をむいて干切り、かいわれ菜は根を取り除く。 ② 鶏ささみは筋を取ってラップに包み、電子レンジで4分加熱して手で細かく裂く。 ③ ドレッシングを作る。 サラダ油・酢・しょうゆと塩コショウをあわせよく混ぜる。 ④ 器に大根・かいわれ菜を盛り、さらにほぐしたささみ肉を盛りドレッシングをかける。
---	--

## 〇大根の栄養成分

ビタミンA、ビタミンC、食物繊維（リグニン）、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイド  
大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼ等が多く含まれている。食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。ジアスターゼにはまた、焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、付け合せの大根おろしなどはまさに理にかなった食べ方です。よく、芝居のへたな役者のことを「だいこん役者」といいますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない役者」をかけたものです。大根の辛味成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっては心強い見方なのです。

### <管理栄養士 関さんの ワンポイントアドバイス>

1. 旬・季節の食べ物は、免疫力を上げると言われています。自分の作ったお米や野菜お隣の畑の野菜はなおさらです。
2. 大根は、煮物・汁物・大根おろし・サラダ等多様な食べ方ができる食材です。
3. 大根の煮物は水分が多く、唾液の分泌低下されている方が食べ物を飲み込みやすくするためにお勧めです。
4. 大根は、煮物にすることで辛味が甘味に変化して美味しく食べられます。
5. 干し魚は塩分が多いもの。カリウムの多い大根おろしを組み合わせると減塩ができます。
6. 1食単位の料理の組み合わせ<主食+主菜+副菜>の組み合わせで食べる事で必要な栄養素をバランスよくとることができます。大根は副菜の代表になります。
7. サラダのささみ肉は、ほぐした後に3つ位に切ると高齢者にも食べやすい。