

旬の食材で体の中から元気になる!

旬の食材

大根

キャロッティの

ヘルシーレシピ

Carrotty's Healthy Recipe

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



旬 11～2月頃。1年中出まわっていますが、寒くなると甘みが増します。

栄養 根の部分にはビタミンCやデンプンを分解して消化を高める働きのあるアミラーゼが含まれます。辛味成分のアリル化合物は胃液の分泌を促し、腸内環境を整える食物繊維も含むので胃腸の健康を保つ効果があります。

調理法 煮物、和え物、サラダ、酢の物、漬物、炒め物など。

選び方 もっとも多く流通している品種が青首大根です。青い部分がしっかり青く、白い部分にはり・つやのあるものを選びましょう。

保存方法 葉付きの場合は、葉の部分と根の部分を切り分けま。葉は茹でて水気を切りラップに包んで冷凍します。根の部分はラップや湿らせた新聞紙で包みビニール袋に入れ冷蔵庫で保存します。すぐ使用しない場合は、皮をむいて、輪切りや乱切り・いちよう切りなど調理しやすい形に切って冷凍します。生のまますりおろして冷凍しても。

【参考資料】もっとうらだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店 / あたらしい栄養学 高橋書店 / 食べる健康法キッチン栄養学 高橋書店



生が効果的!

アミラーゼなど酵素は熱に弱いので生のサラダやすりおろしを食べるのもおすすめです。



お弁当向きメニュー

牛肉や竹輪などを加えるとボリュームアップ!



タラのみぞれ和え

材料(2人分)

タラ ……………2切
塩・胡椒 ……………少々
片栗粉 ……………大さじ2
サラダ油 ……………大さじ1
大根 ……………5cm
A [ボン酢 ……………大さじ2
ごま油 ……………大さじ1/2
鷹の爪 ……………少々
かいわれ大根 ……………少々

【1人分】
エネルギー 175kcal
たんぱく質 8.0g
脂質 9.9g
炭水化物 12.5g
食物繊維 1.1g

- ① 大根は皮をむいてすりおろします。タラは塩・胡椒して両面に片栗粉をまぶします。
- ② フライパンに油を熱し、タラを両面しっかり加熱します。
- ③ 火が通ったら②を器に盛り、軽く水気を絞った大根おろしをのせます。合わせておいたAをまわしかけてかいわれ大根を盛り付けて出来上がりです。



大根のきんぴら

材料(2人分)

大根 ……………5cm
人参 ……………3cm
小松菜 ……………1株
ごま油 ……………大さじ1/2
酒 ……………大さじ1/2
みりん ……………大さじ1/2
醤油 ……………大さじ1/2
すりごま ……………少々

【1人分】
エネルギー 77kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 3.5g
炭水化物 7.2g
食物繊維 2.2g

- ① 大根・人参は皮をむき細切りに、小松菜は根元を切り落とし3cm幅に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根・人参を加えて炒めます。大根の色が変わってきたら小松菜を加え炒め火が通ったら酒・みりん・醤油の順に加えます。
- ③ ②を器に盛り、すりごまをかけて出来上がりです。

大根は好みや用途で使い分けましょう!

大根は部位により辛さが違います。葉のある上の方が甘く、根の方(下の方)は辛みが強く繊維も多いのが特徴です。

