



写真・文・調理  
 姫野 昭祐  
 野菜ソムリエ Pro.  
 特産課  
 ファーマーズマーケット  
 きてか〜な 店長

今月の食材

# ラディッシュ

旬の味緑通信



ホームページから  
 ご覧いただけます！  
 バックナンバーも  
 公開中！！

美味しい時期 3~10月 産地 八日市 ほか 分類 アブラナ科ダイコン属

## 特徴

ラディッシュはダイコンの一種です。日本では二十日大根を始め、主に小さい品種の総称としてラディッシュと呼んでいます。赤くて丸いものがあるのですが、紫色など様々な色や形のものがあります。

## 栄養成分

根の皮にはビタミンCが多めとされます。葉の部分は栄養価が高めで、ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。β-カロテンが多いとされます。



きてか〜な ほか  
 で買えます！



## 良いもの見分け方

葉付きの場合は葉が生き活きとして  
 いるものを選びましょう。

丸い根の部分は、色が鮮やかなもの  
 のが良いです。大きさ・形の違いで  
 は味にはあまり影響しません。

## 食べ方

ラディッシュはダイコンの仲間です  
 で、味や使い方はダイコンと同じ使い  
 方ができます。

サラダはもちろん、煮物にも使え  
 ます。

葉はやらかいものは生でも食べられ  
 ますが、固いものや、葉の表面のトゲ  
 が気になる場合は、加熱調理がオス  
 メです。

## 長持ちさせるには

日持ちしない食材なので、早めに調理  
 や保存をしましょう。葉の部分と根の  
 部分は切り離して保存がベターです。  
 保存する場合は湿らせたキッチンペ  
 ーパーなどにくるみ、ジップロックや  
 密封容器に入れて冷蔵しておきます。



## 味の緑のレシピ

### 根と葉を分けてお手軽2品

#### 葉：ラディッシュの葉ナムル風

##### ■ 材料(2人分)

ラディッシュの葉 200g、クラッシュ大豆 適量、  
 ◎ごま油 小さじ1、◎ひの葉茶漬の素 1/3袋、  
 ◎ほめられ酢 小さじ1/2

##### ■ 作り方

- 1 ラディッシュの葉と根を分けます。キレイに洗って、葉を塩少々(分量外)を加えた熱湯で50秒茹で、すぐに冷水に取ります。
- 2 水気をしっかりと絞って、約3~4cmの長さに切ります。
- 3 ボウルに◎の調味料を合わせ、ラディッシュの葉を和え、クラッシュ大豆を振ったら完成です！

※彩りのアクセントとして◎の際に刻んだラディッシュの根を加えてもOK※クラッシュ大豆が無いときは炒りゴマを、茶漬の素が無いときは鶏がらスープの素で代用してください。

#### 根：お茶漬けのお供に、ラディッシュのピクルス

##### ■ 材料

ラディッシュ 好きなだけ、ほめられ酢 適量(ラディッシュが浸るくらい)、ブラックペッパー粒 適量、ごはん、ひの葉茶漬の素 各適量

##### ■ 作り方

- 1 ラディッシュを洗ってキッチンペーパーで水分を拭き取ります。(好みの大きさに切る)
- 2 ジップロックにラディッシュを入れ浸る位のほめられ酢を入れ、ブラックペッパーを振り入れます。
- 3 冷蔵庫に数時間入れます。味をみて食べ頃になったら完成。好きな形に切ってお茶漬けに添えます。



新発売  
 594円