



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

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!!

今月の食材
ダイコン(赤大根)

美味しい時期 11~1月 産地 大中・八日市ほか 分類 アブラナ科ダイコン属

特徴

赤大根は握りこぶしくらいの大きさで、ラディッシュよりは少し大きいサイズが一般的です。表皮が赤・中身が白といったように色が異なったり、どちらも似た赤色だったり様々な品種があります。

栄養成分

根の部分にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれております。葉の部分はビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。β-カロテンはかなり多いです。



きてか〜なほか
 で買えます!



良いもの見分け方

触った時に硬く張りがありみずみずしいもの、葉が付いている場合は、葉が生き活きとシャキッとしているものを選んでください。持った時にずしりと重いものを選ぶとよいとされます。

長持ちさせるには

根の部分と葉の部分を分けて保存します。根の部分は、ラップでくるむか、濡れた新聞紙で包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫に入れてください。サラダ用などに小さく切ったものを保存する場合は、水によくさらした後、水気を切って密封容器に入れ冷蔵保存します。変色しやすいのでできるだけ早く使い切りましょう。

食べ方

根の部分はそのままサラダや漬物として使います。酢漬けにすると赤い色素が全体に広がり素材を色鮮やかに染めあげます。生のままサラダにする場合、大根の切る向きで食感が違ってきます。葉の部分は普通のダイコン同様、刻んで炒めものや、ふりかけ、味噌汁の具としても活用できます。葉には栄養が豊富なのでぜひご活用を。



味のりよくのレシピ

切り口の色合いを楽しむお手軽調理 2品

★赤大根の酢漬け

- 材料
 赤大根 1本、塩 大さじ1、らっきょう酢 材料が浸るくらい
- 作り方
 ①赤大根を2、3ミリ位の厚さで切り、塩をふり10分位おいておく。
 ②水気をしぼり、タッパーかナイロン袋に入れらっきょう酢を入れます。
 ③冷蔵庫で数時間~1日置き、お好みの味になればできあがり。

★シャキシャキ和え

- 材料
 赤大根 1本、キュウリ 1本、
 ◆塩昆布 ひとつまみ、◆日野菜まぜて~菜 ひとつまみ、
 ゴマ油 適量、ポン酢 適量
- 作り方
 ①赤大根、キュウリを千切りにします。
 ②ボウルに①を入れ、◆を入れて混ぜます。
 ③ゴマ油、ポン酢を加え、味をみて調節してできあがり。
- ☆日野菜カブの葉を使った「日野菜まぜて~菜」は定番の味のおかか風味がマッチした混ぜ込みタイプの新商品に飯にはもちろん、お肉や味噌汁の具などアレンジも多彩なお手軽な一品です~

