

## 「大根」について

大根の旬といえば“冬”のイメージですが、気候に応じて種まきの時期をずらし、一年を通して全国各地で栽培、収穫されるようになりました。

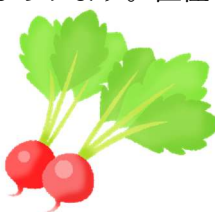
今回は、種類も多くいろいろな料理に使用できる「大根」についてお話しします。

大根は、アブラナ科大根属の植物で、同じアブラナ科に属する野菜には、かぶ、白菜、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、小松菜、クレソン、わさびなどがあります。大根は主に太くなった根を食用とする根菜ですが、葉の部分(大根葉)、発芽したばかりの芽(かいわれ菜)、花が終わった後に出来る未熟な実(さや大根)も食用とされます。

大根の原産地は地中海沿岸から中央アジアにかけての地域と考えられています。日本には弥生時代に伝わり、江戸時代以降に広く栽培されるようになったと言われていています。「古事記」や「日本書紀」にも登場し、「すずしろ」として春の七草の一つにも加えられるなど古くから日本人に親しまれています。

大根をはじめとするアブラナ科の植物は交雑などによる変化を起こしやすく、日本でも様々な大根が開発されて全国各地で栽培されています。有名なものには源助大根(石川県)、練馬大根(東京都)、三浦大根(神奈川県)、守口大根(愛知県)、聖護院大根(京都府)、桜島大根(鹿児島県)などがあります。

守口大根は太さが2 cmほどで、長さが1mを超える細長い大根、桜島大根は大きなものになると重さが30 kgにも達する巨大な大根です。外皮が真っ黒い黒大根、かぶのような丸い形で外皮はうす緑なのに中は鮮やかなピンク色の紅芯大根など変わった大根もあります。直径2 cmくらいで、かぶのような丸い形の二十日大根(ラディッシュ)も大根の一種です。



大根の根の部分は95%が水分ですが、3%の糖類(ブドウ糖、ショ糖、果糖など)を含んでいるため甘味があります。また1.4%の食物繊維を含み、ビタミンC、葉酸、カリウムも豊富に含まれています。でんぷんを分解する消化酵素であるアミラーゼ(ジアスターゼ)が含まれていて、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防ぎます。大根をすりおろすと細胞が壊れ、酵素の作用でアリルイソチオシアネートという辛味成分が生成されます。これはわさびや辛子の辛味成分と同様の成分で、抗菌作用、がん細胞の増殖を抑制する作用、神経細胞の再生を促す作用、抗アレルギー作用、抗酸化作用など様々な作用があることが報告されています。アリルイソチオシアネートは揮発性であるため、おろしてから時間がたつと辛味は少なくなります。

大根の葉の部分は緑黄色野菜で、根の部分には含まれていないβカロテン(ビタミンA)がほうれん草と同じくらい含まれています。野菜から摂取しにくいビタミンEも豊富で、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄なども豊富に含んでいます。かいわれ菜は一度にたくさん食べられる食材ではありませんが、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、ビタミンCなどのビタミン類やミネラルが豊富です。

代表的な調理方法には次のようなものがあります。

生食：大根おろし、細切りや薄切りでサラダに

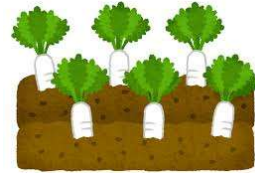
煮物：おでん、ぶり大根、ふろふき大根、みそ汁の具に

漬物：たくあん、甘酢漬けなど

乾物(切り干し大根、割り干し大根)：水で戻して酢の物や煮物に

葉：刻んでご飯に混ぜて菜飯に。油で炒めると栄養の吸収が良くなるので炒め物に

かいわれ菜：サラダやお造りの添え物に



## 【レシピ】

### ◎大根の甘酢漬け

〈材料(作りやすい分量)〉大根 500 g、塩 漬け込む大根の重さの 2.5%、砂糖 大さじ 2  
酢 大さじ 3、みりん 大さじ 1、昆布 10 cm角× 2 枚、一味唐辛子 小さじ 1/2

1. 大根は皮をむいて厚さ 3 mmのちょう切りにする。
2. 切った大根に塩をまぶして 1 時間置き、出てきた水をしばって捨てる。
3. 砂糖、酢、みりん、昆布を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら室温まで冷まして漬け込み液とする。
4. 水をしばった大根を、漬け込み液、一味唐辛子と合わせてジッパー袋に入れる。
5. 冷蔵庫で一日置いたら出来上がり。

### ◎大根餅

〈材料(2 人分)〉大根 200 g、ピザ用チーズ 20 g、片栗粉 大さじ 2、コンソメ顆粒 小さじ 1/2  
胡麻油 大さじ 1

1. 大根はスライサーで千切りにする。
2. ボウルに千切りにした大根、ピザ用チーズ、片栗粉、コンソメ顆粒を入れて混ぜる。
3. 熱したフライパンに胡麻油を入れ、混ぜた材料を円形に広げて焼く。
4. 大根がやや透き通った色になって焼き色がついたら完成。
5. ぽん酢やめんつゆをお好みでつける。