



One point



## 大根の栄養

カリウム、カルシウム、ビタミンAとK、葉酸などが多く含まれます。

大根の葉には、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンCが特に多く含まれています。

大根は無駄なく食べられて、部位によって食感や味が変化する食材なので、葉も有効活用していきたい食材。

## 大根の種類

世界的には3つのタイプがあり、「ヨーロッパ大根」「中国大根」「日本大根」に大別されます。

日本では収穫時期によって分けるのが普通で

「春・夏・秋・冬」4タイプのダイコンに分けられています。

水戸市場には年間を通じて入荷があり、最も入荷が多いのは10月頃。なくてはならない野菜の一つであるといえます。

大根の葉の簡単料理

### ジャガイモと大根の葉と卵のチーズ焼き

大根の葉 1本分/ ジャガイモ 2個/ たまご 3個/  
バター 適量/ ハムやシーチキン・チーズ(お好みで)

- ①大根の葉は食べやすい大きさに切る  
大根の葉とジャガイモはゆでる  
もしくはレンジで柔らかくする。
- ②ボールにたまごをとき①のジャガイモを潰しいれ  
て混ぜ合わせる、ハムやシーチキンもお好みで適  
量混ぜる
- ③耐熱容器にバターを塗り②を入れ、大根の葉、チ  
ーズをのせ、レンジで加熱 (600w5分)



### 大根役者

「下手な役者」という意味のこの言葉  
大根はいくら食べても当たらないことと  
「下手な役者」はいくら芝居しても当たり役  
がないということからつくられました。



### 大根の長期保存

温度0℃、湿度 90~95%の環境で、およ  
そ3か月保存可能です。

一般家庭でもラップに包んで凍らない  
程度の温度で、5~10 日程保存できる  
ので、常備野菜として活用できます。

寒い地方では畑に穴を掘り、大根をそ  
の中に入れて埋めることで冬期の間、  
保存する文化がありました。

余った大根でもう一品

### 大根のきんぴら

大根 1/2 本/ ニンジン 1 本/ ごま油 適量/  
すりごま 適量/ めんつゆ 適量

作り方

- ① 大根とニンジンを細切りにする
- ② フライパンにごま油をひいて、①を  
入れて、大根が少し透明になるまで炒  
める。
- ③大根がしんなりとしたら、めんつゆで  
味をととのえ、すりごまをかける。

ニンジンも細目に切ることで味が染み  
込み、大根は太めにし、食感を感じると  
おいしさUP!

