

サラダから煮物まで  
何でもこなす千両役者

# 大根

売れない役者のことを『大根役者』と呼びますが、これは大根がどんな食べ方をしても中毒を起こさない、つまり『当たらない』ことからきています。漬物、煮物、汁物、鍋物、なます、サラダ、刺身のつまに干し大根と幅広い用途を誇る大根は、『大根役者』というより『千両役者』であると言えます。

## 大根の葉

捨ててしまいがちな大根の葉ですが、葉自体も**緑黄色野菜**に分類され、**ビタミン**、**カリウム**、**カルシウム**、**βカロテン**、**食物繊維**など根の部分以上に栄養豊富！味噌汁の具にしても炒めても美味しく、ほうれん草に並ぶ程の**美肌効果**も期待できますので、生き生きした葉のついた大根が手に入った時はぜひ食べてみてください。

## 調理のコツ

- ★大根は葉に近い**上部が甘く**て水分が少ない為、大根おろしやサラダのような生食向け。逆に先っぽの**下部は辛く**水分が多いため薬味や炒め物、みそ汁の具材に向いています。
- ★サラダ用に千切りにする場合、大根の繊維に合わせて縦に切ると**シャキッ**とした歯触りでサラダのアクセントになります。逆に、横に切ると口当たりの良い**ソフト**な食感になります。好みに合わせて切り分けてみてください。
- ★大根の皮には、中心部に比べておよそ**2倍**の**ビタミンC**が含まれています。生食で食べる場合はできるだけ薄く剥くと良いでしょう。
- ★煮物にするときは、**厚めに皮を剥く**と仕上がりがきれいで灰汁が出にくいです。

## 大根の効能

大根の**辛味**はアリルイソチオシアネートと呼ばれる成分で、胃液の分泌を促し腸の働きを整え、痰をきる効果があります。他にも**ビタミンC**やジアスターゼと呼ばれる消化酵素が豊富に含まれているので、

**非常に消化に良く、更に消化を助ける作用があります。**



脂の乗った旬の魚のお供にも是非どうぞ

