

季節の食材だより No. 4



今回のテーマ 冬の野菜 大根

野菜の中で生産量トップなのが、大根。

大根は根の方をよく食べますが、じつは葉の部分にビタミンCやβ-カロテン、カルシウムが多く含まれています。葉の部分もおみそ汁やふりかけなどにして、おいしくいただきます。

根の部分には、胃液の分泌を促すアリル化合物（辛味成分）や、消化酵素のジアスターゼなどが含まれるので、胃腸を健康に保つ働きがあります。

また切干し大根は、水分量は変るものの、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含みますので、おすすめの食材です。

冬の定番レシピ



ぶり大根

冬に脂がのっておいしくなる『ぶり』を使った定番料理。

EPA や DHA といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、おすすめの食材です。

1人分

エネルギー 179kcal カルシウム 70mg

塩分 1.8g

【作り方】

- ①大根は皮をむいて食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁で固めにゆでておきます。
- ②ぶりは軽く塩をふり、たっぷりの湯でさっとゆでて冷水にとり、水気をふきとっておきます。
- ③なべにAの調味料、しょうがの薄切り、大根、ぶりを入れ、材料が浸るくらいまで水を加えて、火にかけます。
- ④煮立ったらあくをすくい取り、アルミホイルで落としぶたをして、煮汁が少なくなるまで弱～中火で20分くらい煮含めます。
- ⑤器に盛り、ゆでた大根の葉を散らします。

ポイント！

※ ぶりはさっと熱湯にくぐらせることで、臭みがとれます。

※ 大根を下ゆでておくと、味がなじみやすく薄味でもおいしくいただけます。

【材料】2人分				
大根	200g	A	酒	小さじ1
ぶり	100g		しょうゆ	
塩	少々		大さじ1杯半	
大根葉	10g		砂糖	小さじ2
しょうが	1かけ		みりん	小さじ2