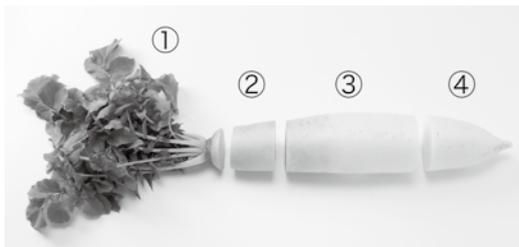


栄養ニュース☆ NO.16

【大根1本をまるごと美味しく食べて風邪予防】

冬に旬を迎える大根。根はもちろん、葉から皮まで無駄なく美味しく食べられる万能野菜です。今回は大根の栄養、部位別おすすめ調理法についてお伝えします。

大根の部位別調理法と栄養について



煮物、炒め物、鍋、サラダ、味噌汁…
どんな料理でも美味しい大根♪
いろんな料理で大根1本使い切って
くださいね！

① 葉

葉はビタミンCやビタミンA、鉄分など、栄養豊富です！根の部分の何倍も栄養があります。ビタミンCは抗ストレス作用や抗酸化作用などもありますので風邪の予防などに効果があります。油で炒めて調味したり、菜飯にしたり、細かく刻んで青みとして使っても良いです。

② 葉に近い部分

甘みが強く固いので、生のまません切りや薄切りなど、サラダや酢の物におすすめです。大根おろしにしても辛味が少なく食べやすいです。

③ 中央部

甘みが強く柔らかいので、大根そのものを味わう煮物などに適しています。

④ 先端部分

辛みが強く筋が多いので、薬味としてすりおろしたり、細かく切って炒めるのがおすすめです。

⑤ 皮

固くて水分が少ないので、きんぴらなどの歯ごたえを楽しむ料理に適しています。



＜材料＞ 分量（小10個分）

大根・・・3分の1本（皮をむいて200g）
★ { 片栗粉・・・大さじ2
小麦粉・・・大さじ2
塩・・・ひとつまみ
ごま油（サラダ油でもOK）・・・適量
水（蒸し焼き用）・・・大さじ1

【タレ】

砂糖・酒・醤油・・・各大さじ1

栄養価(10個分) 259kcal、塩分3.1g、食物繊維2.8g

※大根だけで作ったとは思えない食感の美味しいレシピです。ぜひお試しください。

＜作り方＞

- ① 大根はすりおろして軽く水気を絞る。（水気を絞りすぎると丸めにくくなります）
- ② ボウルに①と★を入れてよく混ぜ合わせて、10等分して丸める。
- ③ フライパンに油を熱し平たく形を整え、弱火でじっくり焼く。薄く焼き色がついたら裏返しスプーンで中央を押さえて凹ませる。
- ④ 水を回し入れて蓋をし、弱火のまま蒸し焼きにする。
- ⑤ じっくり焼いたら蓋を取り、混ぜ合わせておいたタレをからめ、照りがでたらお皿に移してできあがり♪
※お好みで大根の葉やゴマ、桜えび、じゃこなどを加えても良いです。