

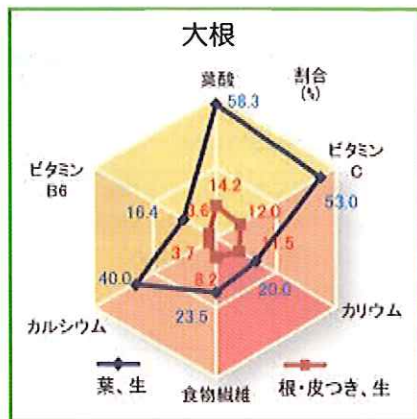
大根の秘密を教えます!

【栄養と機能性】根・葉にある栄養成分

大根は、根の部分と葉の部分で含まれている成分が異なります。大根の根には、でん粉を分解して胃腸の働きを助けるアミラーゼや発がん物質を分解してがん予防の効果期待できるオキシダーゼなどの酵素類が、葉には、粘膜を正常に保ち感染症を予防するカロテン、じょうぶな骨を形成するカルシウム、鉄欠乏性貧血を予防する鉄などのビタミンやミネラルが、豊富に含まれています。

また、共通して含まれる栄養成分として、細胞の新生や赤血球の生成に不可欠な葉酸、強い抗酸化作用によって有害な活性酸素から細胞を守るビタミンC、ナトリウムの排泄を促して高血圧予防が期待できるカリウム、腸内環境を改善する食物繊維などがあげられます。

「日本食品標準成分表2010」大根（葉および根・皮つき、生）より
30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合における大根（葉および根・皮つき、生）100グラム中に含まれる主な栄養素の割合（ただし、カリウムは目安量、食物繊維は目標量、そのほかは推奨量の値を用いた。）



【調理のヒント】上部は甘く、下部は辛い!

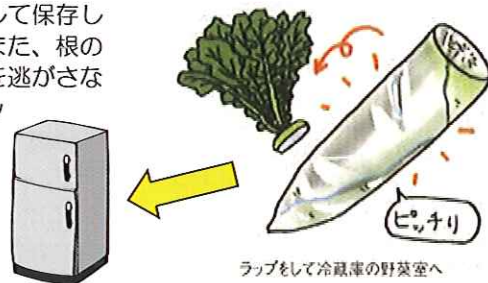
辛み成分のイソチオシアネートは根の上部には少なく、下に行くほど増えます。葉に近い上部は固くて辛みが少ないのでサラダや大根おろしに、中心部分は甘みがあって柔らかいので煮物に、一番下の部分は辛みが強いので味噌汁の具や漬物にと使い分けましょう。

大根おろしはおろしてから時間が経つと辛みが強まりビタミンCも減ってしまいますが、酢を入れることで防げますのでお試しください。



【保存方法】水分蒸発を抑制するために葉は落として!

葉からの水分の蒸発により大根にスが入ってしまうので、葉はカットして保存しましょう。また、根の部分は水分を逃がさないようにラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



「大根の秘密を教えます!」は、独立行政法人農畜産業振興機構ホームページの「野菜情報『今月の野菜（2013年1月号及び2007年11月号）』」より抜粋しました。

【お問い合わせ先】

神奈川県横須賀三浦地域県政総合センター
農政部 地域農政推進課
〒238-0006 横須賀市日の出町2-9-19
電話 (046)-823-0210 (代表)



お料理レシピコンクール入賞作品 三浦半島産ダイコンで作る 医食農同源 レシピ集



「医食農同源」をご存知ですか?

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い、健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えにさらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことで。



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ

入賞作品
レシピ集

医食農同源
お料理レシピコンクール

平成26年9月15日(月曜日)から11月10日(月曜日)に募集したコンクールには、県内から創意工夫に溢れたアイデアレシピが、ダイコンに38点、キャベツに17点、計55点集まりました。

書類選考などを経て11月28日(金曜日)に開催した最終選考会では、書類審査だけでなく、実際にレシピに従って料理を試作し、試食による審査も実施し、厳正なる審査の結果、各々最優秀賞1名、優秀賞3名が決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



最終選考会は、実際に試作し試食して、厳正に行われました。

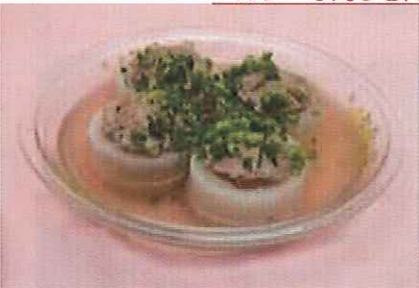


「大根に肉詰めちゃいました!!」



最優秀賞 考案者：星野 史帆 さん
(鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科)

煮るだけカンタン。
見た目もかわいい、
ヘルシーな鶏ひき肉の肉詰めです。



・食塩相当量 0.7g/1人分
・エネルギー量 160kcal/1人分

●材料と分量(4人分)

- 《肉詰め》
- ・大根 800g
 - ・鶏ひき肉 200g
 - ・椎茸 40g
 - ・ニンジン 40g
 - ・ショウガ 20g
 - ・塩 0.6g
 - ・コショウ 少々

《だし汁》

- 水 2000cc
- 昆布 10g
- かつお節 10g
- 醤油 小さじ1

《水溶き片栗粉》

- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ2
- 小ネギ 40g
- コメのとぎ汁

●材料費 671円
●所要時間 40分

●作り方(4人分)

- ①大根は皮をむき、3cm幅に輪切りにし、米のとぎ汁で下茹でをする。
- ②①の大根をスプーンなどで中を繰り抜く。
- ③椎茸、ショウガはみじん切り、ニンジンは、茹でてからみじん切りにし、小ネギは小口切りにする。
- ④鶏ひき肉、ニンジン、椎茸、ショウガ、塩、コショウを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤②の大根に④のタネを詰める。
- ⑥鍋にだし汁と醤油を加え⑤を煮込む。
- ⑦大根を取り出し、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ大根にかける。
- ⑧皿に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。



優秀賞 「大根のはさみ焼き」

考案者：須田 佳那子 さん

大根の歯ざわりと、
ひき肉の旨味が合わり、
とてもおいしいです!

・食塩相当量 0.6g/1人分
・エネルギー量 247kcal/1人分

●材料と分量(4人分)

- ・大根 1/2本
- ・豚ひき肉 200g
- ・玉ネギ 1/2個
- ・卵 1個
- ・パン粉 適量
- ・ショウガチューブ 適量
- 水 200cc
- A めんつゆ 50cc
- みりん 25cc
- 片栗粉 大さじ1
- ・ゴマ油 適量
- ・わけぎ 適量
- 材料費 800円
- 所要時間 30分



●作り方(4人分)

- ①大根は5mm幅の輪切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで5分(シリコンスチーマーの場合は3分)加熱する。玉ネギはみじん切りにして、同じく電子レンジで1分加熱する。
- ②ボウルに豚ひき肉を入れ、粘り気が出るまでこねる。玉ネギ、卵、パン粉を加えよく混ぜる。(ショウガチューブも)
- ③まな板に大根を並べ、片栗粉(分量外)をまぶす。大根2枚の間に②をはさむ。
- ④フライパンにゴマ油を引き③を焼く。軽くこげ目がついたら、ひっくり返し、反対側も焼き色をつける。
- ⑤Aをよく混ぜ、フライパンに流し込む。ふたをして、中に火が通るまで煮込む。時々Aを大根にかけ味が均一になじむようにする。
- ⑥お皿に盛り、きざんだわけぎを載せて完成。



「もちもち大根ツナ団子」

考案者：嘉山 由美子 さん

すりおろすので、大根がたっぷり食べられます。
ツナとチーズを加えることでお子様にも喜ばれる
と思います。

・食塩相当量 1.2g/1人分
・エネルギー量 127kcal/1人分



●材料と分量(4人分)

- ・大根 2カップ (すりおろしたもの)
- ・ツナ缶 大1個
- ・パルメザンチーズ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ3
- ・コンソメ 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩コショウ(ハーブソルト) 適量
- ※片栗粉と小麦粉は大根の水気によって増減します。
- 材料費 200~300円
- 所要時間 15分

●作り方(4人分)

- ①大根を洗い、皮ごとすりおろして水気をしぼる。
- ②①とツナ缶、パルメザンチーズ、片栗粉、小麦粉、コンソメを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ②をつぶした団子状に丸めて並べ、こんがり焼く。
- ④皿に盛り、塩コショウもしくはハーブソルトをかける。



「三浦切干し大根のツナマヨサラダ」

考案者：野地 優子 さん

家庭にある材料で、
手軽に作れ食物繊維も
たっぷりとれます。



●作り方(4人分)

- ①切り干し大根は5分程度水につけ戻す。よく水を絞り食べやすい大きさにカット。
- ②ツナ缶は軽くオイルを絞っておく。
- ③切り干し大根、ツナ缶、調味料を和えます。
※お好みで仕上げに、青のりをふってもよし、刻みりのりをのせてもよし。
※大人の方が食べる場合は、ワサビを少し混ぜても美味しいです。

・食塩相当量 0.7g/1人分
・エネルギー量 158kcal/1人分

●材料と分量(4人分)

- ・切り干し大根 60g
- ・ツナ缶 1個
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩コショウ 適量
- ・すり胡麻 適量
- (お好みで)
- ・青のり
- ・刻みりのり
- ・ワサビ
- 材料費 300円
- 所要時間 10分