

たんぽぽ

がんばろう！熊本2022/2月 Vol.254号

またまた感染者が増えました。寒い時期です。この冬はじっとお部屋で過ごすしかないようですね…(涙)

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

信頼と実績
おかげさまで創業59年



有限会社 二神石油ガス

2月

冬野菜の王様

大根

1年中出回っているものの、冬は一段と美味しい大根。生で、煮て、焼いて、漬けて、干して、と、活躍の場は数知れず。寒い旬の時期は1本丸ごと買って大に食しましょう！



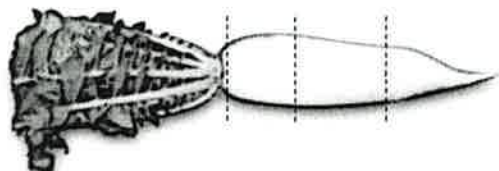
大根という名前

ダイコンは和名で、別名としてスズシロ、オオネとも呼ばれている。名前の由来は、古くは「大きな根」を意味する大根(おおね)の字が当てられていたが、のちに音読みされて「だいこん」になった

大根の部位と保存

- 【上部】…水分が多く、みずみずしい。甘みが強い。
- 【真ん中】…やわらかく、辛みと甘みのバランスがよい。
- 【下部】…水分が少なめで、辛みが強い。

大根は葉や茎がついているとしなびやすいので、買ってすぐに葉や茎の部分は切り分けておきます。さらに大根の身を根元部分、中間部分、先端部の3つに切り分けます。



葉つきの部分は根元、他は全体的にキッチンペーパーにくるみビニール袋に入れ立たせた状態で冷蔵庫へ。こうすると傷みにくいです。

葉は大根の身よりも栄養たっぷり、ビタミンCやAも豊富。細かく刻んで菜飯にしたり、炒めてふりかけにするなど、ぜひ活用しましょう。

1本なかなか消費できないときは…

料理用にカットしてから冷凍

イチヨウ切り、短冊切り、輪切りなどにした大根を、冷凍用保存袋に小分けして冷蔵庫へ。そのまま味噌汁などに入れて重宝します。保存目安は約1カ月。

大根おろしにして冷凍

大根をすりおろしたら、水気を切り、製氷皿やアルミカップなどで小分けにして冷凍。凍ったら、冷凍保存袋へ。使うときには自然解凍してそのまま食べることができます。1カ月ほどを目安に使いきりましょう。

葉も刻んで冷凍

細かく刻んだ葉を塩揉みし、緑色の汁が出てきたら流水で洗います。水気を絞ってから、ラップで小分けに包み、冷凍保存用袋に入れて冷蔵庫へ。この状態で約1カ月保存できます。

※冷凍保存袋=ファスナーつき冷凍用ビニール袋

大根の栄養

イソチオシアネート

大根の細胞が破壊されることで発生し、大根の辛味の原因であるイソチオシアネートには優れた抗菌作用や血栓の予防効果があり、がんの抑制効果も期待できるといわれています。

消化酵素

大根に含まれている消化酵素でデンプンを分解するアミラーゼ(ジアスターゼ)は、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防ぎます。二日酔いの緩和などにもおすすめです。

ビタミンC

大根には老化や免疫機能の低下を抑える、抗酸化作用が期待できるビタミンCが含まれています。ビタミンCは、美肌を保つために必要なコラーゲンの合成にも欠かせない成分です。

大根葉の栄養

大根の根の部分は料理に使うものの、葉っぱは捨ててしまう……といった方も多いのでは？実は大根の葉は緑黄色野菜に分類されるほどカロテンの含有量が多く、またカロテン以外の栄養素もたっぷり含んでいます。

Bカロテン(ビタミンA)・ビタミンC

大根の葉の部分には、根に含まれていないβ-カロテン(ビタミンA)や、根と比較して約5倍のビタミンCが含まれており、両者ともに抗酸化作用が期待できます。またβ-カロテンには、皮膚や粘膜の健康を維持する働きもあります。

カルシウム

骨や歯の形成に重要なカルシウムが豊富に含まれており、大根の葉は野菜の中でもトップクラスといわれています。根の部分と比較して、葉には10倍以上多くのカルシウムが含まれています。

カリウム

塩分の取りすぎを調節し、高血圧やむくみの解消に効果があるとされるカリウムも含まれています。こちらも根の部分と比べて、約2倍近くの量が含まれています。

千切り大根と豚肉のピリ辛炒め

材料(2人分)

豚バラ肉[焼肉用]150g・大根1/2本(600g)・塩小さじ1/3
ごま油大さじ1・細ねぎ(刻み)適量

☆調味料

酒大さじ1・しょうゆ大さじ1・豆板醤小さじ1

作り方

- ①大根は千切りにする。ボウルに大根を入れ、塩をふって揉み込み水気を切る。
- ②豚肉は細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④大根を加え、全体に油が馴染むまで炒める。
- ⑤☆の調味料を加え炒め合わせる



大根と塩昆布のツナマヨサラダ

材料(2人分)

大根100g・かいわれ15g・ツナ缶1缶・塩昆布5g
調味料: マヨネーズ大さじ2・白ごま大さじ1/2・ごま油小さじ1・かつお節適宜

作り方

- ①皮をむいた大根は千切りにし、1~2分水にさらしキッチンペーパーで水気を拭き取っておく
- ②かいわれは根元を切り落とす
- ③ボウルに①②ツナ缶、塩昆布、調味料を入れて混ぜ合わせる
- ④器に盛りつけ、かつお節をちらす



冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

○就寝前に、蛇口より鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)水が線になるくらいのちよろちよろ出します！

