

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

甘い?辛い?大根の不思議

大根は日本人にとって最もなじみ深い野菜の一つで、生でよし、煮てよし、干して漬物でもよしと、どんな料理にも変身します。また、春の七草として年末年始のごちそうで疲れた胃を休める『七草がゆ』にも使われます。

煮た大根は甘く、辛味を感じませんが、大根おろしなど生の大根は辛味を感じます。大根には辛味の『もと』となる成分が含まれており、これをそしゃくしたり、すりおろしたりすると酵素が働いて辛味成分(4-メチルチオ-3-ブテニルイソチオシアナート)ができます。加熱をすると、酵素が失活するので辛くなりません。大根がなぜ辛味成分を作るのかについては、害虫や病原菌から自分の身を守るためともいわれますが、あまり詳しいことは分かっていません。まだまだ謎の多い野菜なのです。

辛味のもとは、大根の品種や収穫時期、部位によって量が異なります。根の先端ほど辛味のもとが多く、成長するにつれて減少するといわれているため、好みや料理に合わせて使い分けるとよいでしょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
たかはしあさか
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します! No.103
カリカリもちもちの食感が楽しめる一品!

カリもち大根餅

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 152kcal	たんぱく質 5.6g	脂質 7.7g	炭水化物 15.6g	塩分 0.8g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・すりごまや練りからしを入れたつけだれもおいしい!
- ・ニラが苦手な人は、細ネギ、青のりにしてもOK

材 料 (2人分)

大根500g、ニラ4本、ちりめんじゃこ10g、ベーコン20g、片栗粉大さじ2、小麦粉大さじ2、ごま油大さじ1
つけだれ:しょうゆ小さじ1/2、酢小さじ1

作り方

- 1 大根は、皮をむいておろし、固めに水気を絞る。
- 2 ニラとベーコンをみじん切りにする。
- 3 ①に、ニラ、ベーコン、ちりめんじゃこを入れてよく混ぜる。
- 4 片栗粉と小麦粉をだまにならないよう振り入れてしっかりと混ぜ、小判型にまとめる。
- 5 フライパンにごま油をひき、やや強めの中火で3分ずつしっかりと両面を焼く。
- 6 皿に盛り、酢としょうゆを合わせたつけだれでいただく。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 太田爽香、村田瑠奈)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。