

大根は、地中海生まれの、 すっかり日本野菜。

日本野菜のような大根ですが、原産地は意外にも地中海沿岸。ただ、奈良時代にはすでに栽培されているほど親しまれ、品種改良も進んで、今では100品種以上あります。

今でこそ、抜きやすく収穫がラクだとか、辛みが少ないなどの理由から青首大根が主流ですが、聖護院大根や桜島大根、三浦大根や練馬大根などのご当地大根も、最近見直されつつあります。

おいしい大根の選び方、 教えます。

- ◎まず、白くてきめ細かく張りのあるもの。葉付きのものは、葉がパリッと元気なものを選びましょう。
- ◎大きなものは“ス”が入っている場合があります。中くらいのものでずしりと重みのあるものの方がいいでしょう。



保存一つでおいしさが 変わります。

- ◎土付きなら、新聞紙でくるんで冷暗所へ立てて保存します。
- ◎洗ったものはラップして冷蔵庫で保存してください。
- ◎葉っぱは根元から切り落としましょう。付けたままだと、水分の蒸発が早くなります。
- ◎大根おろしは、水気を切ったら冷蔵庫で保存できます。小分けにすると便利です。

大根は本当に当たらない、 いい役者です。

大根には消化を助けるジアスターゼや解毒作用のある酵素が含まれています。だから、刺身のツマや焼き魚などの消化・毒消しに利用されるのですね。

また、カルシウムなどのミネラルビタミン類も含まれ、特に皮や葉に豊富。できるだけ捨てずに食べましょう。生ごみの減量にもなります。葉は塩もみや炒めものが一般的です。

※ただし、葉には残留農薬の問題が関係しますので、無農薬や有機栽培のものを選んでください。