

冬が旬の食材 大根

大根は、漬け物やサラダ、煮物やおでんなど、調理方法によってさまざまな食感や味を楽しむことのできる冬を代表する野菜の一つです。

冬が旬の大根を味わってみませんか？

大根に含まれる効果的な成分

ビタミンC

- ビタミンA、ビタミンEと同様に、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用をもつビタミンです。
- 活性酸素：動脈硬化を起こしやすくする過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

ジアスターゼ

- 消化酵素の一つで、胃腸の働きを助け整腸作用があります。
- 特に、皮の周りに多く含まれています。

イソチオシアネート

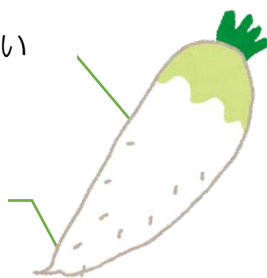
- 大根の辛味成分で、発がんや腫瘍化を防ぐ働きがあるといわれています。
- 大根の先端に多く含まれているため、根に近い先端の方が辛みが強いです。

鮮度チェック

◇ 皮がみずみずしい

◇ ひげ根の跡が少ない

◇ 切り口に“ス”が入っていない



保存方法

◇ 冷蔵(3日程度)

葉を切り離してラップに包み、立てて野菜室に入れる。
葉は刻み、加熱もしくは塩もみする。

◇ 冷凍(1か月程度)

切って生のまま冷凍する。または、小さめに切ってゆで、保存袋に入れて冷凍する。

～大根を使ったレシピもご覧ください～