

淡3 だいこん



だいこんの特徴

アブラナ科の根菜で、別名は春の七草の一つである「すずしろ」です。種類は青首だいこんが全国的に作られています。その他に重さ10～15kgもある世界最大の桜島だいこん、長さ1.2～1.5mと世界最長の守口だいこんなどもあります。

だいこんの葉の近くが一番甘く、だいこんの先端は辛くなっていきます。辛み成分は、からしやわさびの辛み成分と同じ「イソチオシアネート類」です。この辛み成分に殺菌作用や防臭効果があります。

栄養成分

だいこんは、ビタミンCに富み、でんぷん分解酵素のアミラーゼを含んでいます。生で食べると、より効果が期待できます。葉の部分は、ビタミンAやビタミンCが多いので、炒め物や漬物に使用すると最適です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
18kcal	4.1g	230mg	24mg	0.2mg	0	0.02mg	12mg	1.4g

田 楽

2人分の材料と下処理

だいこん 200g…皮をむいて面取りをして半分に切る
 だし汁 2カップ
 田楽みそ [赤みそ 大さじ3 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2
 煎りごま 少々



作り方

- ①レンジで約2分加熱した後、鍋にだし汁と一緒にに入れて軟らかく煮込む。
- ②調味料とだし汁を入れて、田楽みそを作る。
- ③だいこんに田楽みそをかけ、上から煎りごまを振る。

コメント

田楽みそにゆずを絞って入れると、さらに風味がよくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
155kcal	323mg	2.3g	2.6g

調理方法

葉がついている場合は、葉が根の養分を吸い上げてしまうので、別々に保存します。切り口はラップや湿らせた新聞紙くるんで冷蔵庫で保存しましょう。

だいこん葉の活用方法

だいこんの葉も食べられます。洗って刻み、フリーザーバッグやタッパーなどに入れて冷凍保存しておく、みそ汁の具にしたり、ごま油で炒めたりして食べることができます。

切干大根の栄養

切干大根はだいこんを天日で干し乾燥させたもので、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み、歯ごたえ、風味が増し、だいこんの栄養が凝縮され栄養価も高くなります。

食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸がんを予防する作用、美肌にも効果的に働く成分です。食後、胃や腸の中で水分を吸収し膨らみ、少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的です。

梅風味和え



2人分の材料と下処理

だいこん 200g…皮をむいてせん切りにし氷水にさらす
みずな 30g…4cmに切る
梅干し 30g…種を取り刻んでおく
調味料 酢 大さじ4 砂糖 大さじ2 薄口しょうゆ 小さじ2
花かつお 適量

作り方

- ①だいこんはザルに取り、水気を切ってよく絞る。
- ②だいこんとみずなは一緒に混ぜる。
- ③調味料に、梅干しを入れて混ぜる。
- ④材料に調味料を入れて混ぜ合わせ上から花かつおをのせる。

コメント

だいこんは生で食べるので、氷で冷やすとシャキシャキ感がアップします。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
80kcal	247mg	1.9g	2.1g

みぞれ和え



2人分の材料と下処理

だいこん 100g…おろす
レタス 40g…大きめにちぎる
きゅうり 40g…うす切りにして塩もみする
スイートコーン 20g…水気を切っておく
調味料

〔酢 大さじ3 サラダ油 大さじ2 砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4 こしょう少々〕

作り方

- ①材料を調味料で和える。

コメント

りんごやみかん缶、レーズンなどを入れると、だいこんの辛みがやわらぎます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
135kcal	246mg	1.6g	1.5g

ツナ炒め



2人分の材料と下処理

だいこん 160g…せん切りにして塩もみ
ツナ缶 40g…油切りする
みずな 20g…3cm長さに切る
調味料

〔ごま油 大さじ1 めんつゆ 大さじ2 塩 小さじ1/2
みりん 大さじ1 煎りごま 少々〕

作り方

- ①だいこんはよく絞り水気を取り、フライパンにごま油を入れて炒める。
- ②火を止めて、調味料を入れて混ぜる。
- ③みずなを入れてざっくり混ぜる。

コメント

ごまの風味がよく、お酒の肴にもなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
106kcal	319mg	1.9g	2.2g