

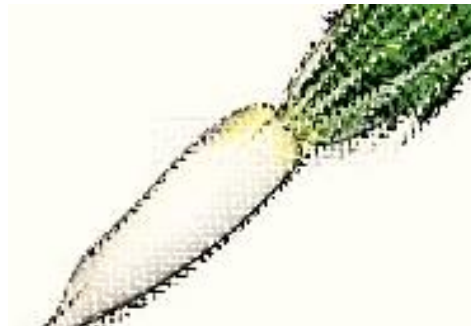
だいこん

食の一口メモ NO. 14

冬野菜の代表格「だいこん」は、世界最古の野菜のひとつです。エジプトでは4千数百年前、日本でも最古の書物「古事記」にも記載され、野生種も自生しています。春の七草にも「すずしろ」として教えられ、江戸時代には周年栽培されていました。

だいこんはどんな食べ方をしても当たらないことから、芸の下手な役者を「大根役者」といったり、太い足を「大根足」といったりと、あまりいいイメージでつかわれることがありません。ところが、昔は全く逆のイメージで使われていたようで、その白さが珍重されました。「大根腕」といえば美しさのシンボルで、奈良時代には大根1本は米1升にも匹敵するほどの高価なものだったとのこと。

だいこんには、ビタミンCや消化酵素のアミラーゼ（ジアスターゼ）タンパク質を分解するプロテアーゼなどが多く含まれ、胃の消化を高める働きがあります。さらに、辛み成分のアリル化合物は、胃液の分泌促進のほか、血栓予防、解毒作用、魚焦げの発がん性物質分解作用があり、「焼き魚に大根おろし」は科学的にも理にかなっています。**だいこんの葉**は緑黄色野菜になりカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富です。特に鉄分はほうれん草と並んで多く、カルシウムも小松菜に匹敵するほど含まれています。血行を促し、体全体を温めてくれる野菜で、最後まで使いたいものです。



手軽に簡単！だいこんの葉の混ぜご飯(4人分)

だいこんの葉・・・1本分 ご飯・・・3合 ごま油・しょう油・みりん・酒・・・各大さじ2

かつお節・・・1パック 白ごま・・・大さじ2

- ① だいこんの葉は細かく刻んでおく
- ② フライパンでごま油を熱し刻んだ葉っぱをいれてしんなりするまで炒める。しょう油、みりん、酒を加えさらに炒める。
- ③ 炒めただいこんの葉、白ごま、かつお節をご飯と混ぜて出来上がり。