

# 栄養科だより

2018. 12 月 No.45

 イムス富士見総合病院 栄養科



## 本日の主役は大根

おでんの具、ぶり大根…  
大根おろしでもお馴染みですね。  
今は大根が、みずみずしく甘みが増す季節です。

### 大根のチカラ！

#### ビタミンC

免疫力を高め、風邪などを予防します。  
肌荒れ、乾燥、シミなどの対策にも。

#### 消化酵素

ご飯などに含まれる炭水化物の消化を助け、胃のもたれ、胃酸過多、胸やけを予防します。

#### 葉も食べよう！

葉にはカルシウム、鉄、葉酸などが含まれます。ベータカロテンを多く含み、がん予防にも。

### 大根料理をもっと美味しく！

#### 煮物

輪切りの大根は、角を包丁でくるりと切り取り、煮崩れを防ぎます。浅く十字に切れ目を入れると火が早く通り、味が染みやすくなります。大根特有の匂いが気になる時は、米のとぎ汁で竹串がすっと通るぐらいまでゆで、水洗いします。

#### 大根おろし

おろし和えなど多く使う時は、葉に近い方を目の粗いおろし金で。辛みを楽しみたい時は、先端を目の細かいおろし金でゆっくりとすりおろします。すりおろす時は大根を縦半分に切ると、しっかりつかめて疲れにくくなります。

#### 大根の葉

茹でてえぐみを消し、お浸しや汁物の青みに。生でも葉を細かく刻んで塩でもみ、ビニール袋で密封、冷蔵庫で一晩寝かせると、即席漬けができます。このままでも食べられますが、菜飯としてご飯に混ぜたり、炒めるのもおすすめです。

ちなみに…

「大根役者」とは、大根が食当たりしにくいことから当たらない役者を指すそうです。とはいえ、多彩に楽しめる大根は、名優ですね！

