

★根の先の方は、から～い

★葉に近い方は、あま～い

張り と ツヤ がある

皮

緑色で  
みずみずしい

葉

重さ

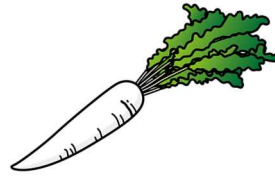
重みがある

ヒゲ

均一に並んでいる



令和4年2月25日(金)放送 「大根」について



今月の季節の食べ物は、『大根のみそ汁』に使用している『大根』について紹介します。

大根の分類は、アブラナ科ダイコン属で、今が旬の冬野菜です。

生でも加熱しても、漬け物にしてもおいしく、さまざまな料理に利用することができます。

大根は、葉に近い部分は甘みが強く、先端の根の部分には辛みがあります。

その理由は、地上に近い上の部分は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、そして先端の部分は、土の中の虫除けに辛み成分が効果的だからといわれています。

なるほど！納得の理由です。自然のメカニズムは面白いですね。

続いて写真を見てみましょう。よい大根の見分け方が書いてあります。

まず、持ったときに重みがある、皮に張りどツヤがある、ヒゲが均一に並んでいる、葉が緑色でみずみずしい、などが挙げられます。

最後に、大根の食べ方についてです。

先ほども説明したように、大根は部位によって味が変わります。葉に近い甘みがある上の部分は、サラダや大根おろしにおすすめです。

真ん中の部分は、ほどよいかたさで甘みもあるので煮物に最適です。

先端の部分は、ややかためで辛みもあるので炒め物やみそ汁、漬け物に使うと美味しく食べることができます。

また、大根を細く切り乾燥させたものは『切り干し大根』になります。

みなさんは、どんな大根料理が好きですか。

以上、今月の「季節のたべもの」についてでした。

