

パースで和朝食はいかが？  
日本の名脇役野菜たち

# 大根

古事記にも登場するほど、日本では古くから食べられており、現在日本で最も多く栽培されている野菜『大根』。

## 大根の栄養

でんぷん質分解酵素のアミラーゼが豊富で、消化を助ける。

## おいしい大根の見分け方

手に持ち、ずっしりと重いと、水分豊富で新鮮な証拠。1本買いの場合は、色が白いもの。カットのものは、切り口を見て『ス』（白く乾いた筋）が入っていないものを。葉がついているものは、青々としているものを選ぶとよい。

## 保存方法

葉から水分が蒸発するので、すぐに葉は切り落とす。ラップか湿らせた新聞紙に包み、冷蔵庫で保存する。

## ちよつとコラム

### 【大根役者の語源】

大根役者とは、『演技の下手な役者』のことを指す言葉。その語源の一説によると、大根は食材として利用範囲が広く、どんな調理法でもお腹をこわすことはない、つまり『食あたりしない』ことから、『当たらない役者＝下手な役者』にかけたと言われている。役者にとっては不名誉な言葉でも、大根にとっては名誉な言葉なのだ。

このように1本で、いろいろおいしい大根。首の部分は、硬く甘みがあるので、刺身のつまやサラダに。真ん中部分は柔らかく甘いので、ふるふき大根などの煮物に。先の部分は、繊維が多く辛味があるので、大根おろしやきんぴらに。料理によって使い分けられる。



和朝食におすすめレシピ

## 【大根おろし】



大根の酵素は熱に弱いので、栄養を効率的に摂るには生のまま食べるのが一番。辛いのが好みの方は、先の部分を使って皮つきのまま、力強く直線的におろす。辛いのが苦手な方は、上の部分を使って、丸く円を描くように優しくおろす。おろし器と大根の切った面が直角になるようにおろすと、口当たりよく仕上がる。