

大根

旬 11月から2月

根の上部が淡い緑色を呈する『青首大根』は全国各地で栽培されている、もっともポピュラーな大根です。



かつて日本において、主流は首の部分まで白い、**白首大根**であった。しかし、1974年に発表された4つの品種を交配した**青首大根**が、瞬く間にその市場を独占していったのである・・・その特徴とは！

- ① 育つのが早い
- ② スが入りにくい
- ③ 病気に強い
- ④ 柔らかく甘い



* 大根は部位によって水分、辛み、繊維の量が異なります *

大根の上部は甘味があり、水分を多く含むため、甘めの大根おろしや、野菜スティック、サラダや酢の物など生食に適した部位です。

大根の葉には鉄分やカルシウムといったミネラル、食物繊維、ビタミンCなど栄養素が多く含まれています。味噌汁、炒めものなどいろいろ使える部位なので、余さず使い切りましょう。

下部は辛み成分であるイソチオシアネートを多く含みます。辛めの大根おろしを好まれる方は下部がおススメ。また、水分が少ないので味が染みやすく、照り煮に使うのも良いです。

肉質がやわらかく、甘味と辛みのバランスが良い**中央部分**。食感や大根の味わいを活かしたい煮物や、おでん、ふろふき大根などにおススメです。

