



大根の種類と特徴



大根は古くから日本人に馴染みのある野菜のひとつで、春の七草の”すずしろ”は大根のことです。市場に多く 出回っている物は青首大根と呼ばれる白いものですが、皮の部分が赤いラディッシュや、芯の部分まで赤い紅芯大根、皮だけが黒い黒首大根など、様々な種類の大根があります。

大根は部位によって味が違います。葉に近くの部分は辛みが少ないのでサラダなど、中央部は甘みが強く柔らかいので煮物に、根に近い部分は辛みが強いのでおろしに向いています。

持ってみてずっしりと重みがあり、曲がっていないもの、ひげ根は少なく、ひげ根のくぼみになるべくまっすぐなものを選びましょう。

1年中出回っている大根ですが、本来の旬は秋から冬です。この時期は、みずみずしく甘みが増しています。

大根の栄養



大根の葉には、**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、食物繊維**などが含まれています。

大根の根である身の部分を、すりおろしたり、切ることで生成される、**イソチオシアネート**は大根の辛み成分であり、殺菌作用や発ガン性物質の活性化を防ぐ働きがあります。

また、**アミラーゼ(でんぷん分解酵素)、プロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)、リパーゼ(脂肪分解酵素)**という消化酵素が含まれていて、消化を助ける作用が期待されます。

この消化酵素は、すりおろしたての活性が一番強く、徐々に弱くなっていきます。また、イソチオシアネートは揮発性のため、おろしてから時間をおくと辛みが減少し、ビタミンCも時間と共に減少していくため、食べる直前におろしましょう。

おろし方によっても、味が変わります。おろし金に大根を直角にあてて、強く上下させるようにおろすと辛みが強く、円を描く様にゆっくりおろすと、辛みが抑えられます。