

大根

大根の栄養

辛味成分イソチオシアネート

大根おろしのピリッとした辛味はイソチオシアネートという成分で、**血栓防止**や**解毒作用**があり、**がん**を予防します。

消化酵素アミラーゼ、オキシターゼ

アミラーゼやオキシターゼなどの**消化酵素**が豊富。
アミラーゼはデンプンを分解し、**胃もたれ**や**胸やけ**を解消します。
オキシターゼは魚の焼け焦げに含まれることのある**発がん物質**を**解毒**します。

大根おろしパワー活用!

からみもち



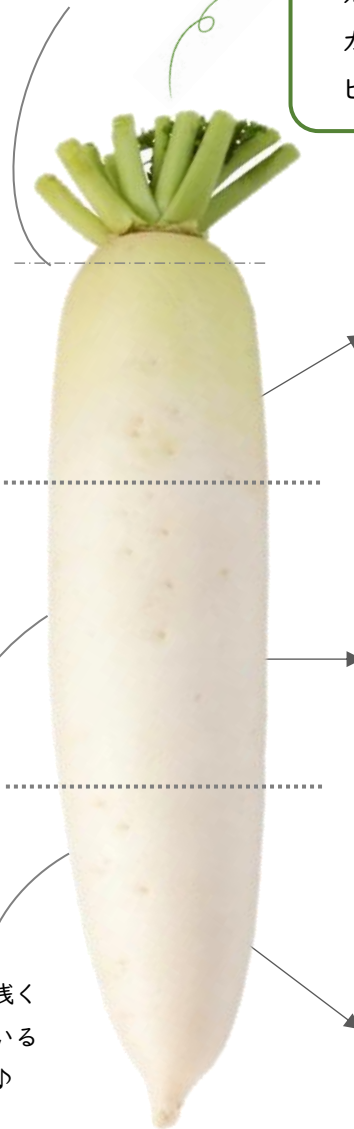
お餅のでんぷんを大根おろしが分解

焼き魚に大根おろし



焦げに含まれることのある発がん物質を解毒

保存するときは
すぐ切り落とす!



ビタミンCは
皮の近くに多い

ひげ根の毛穴が浅く
まっすぐ並んでいる
ものがおすすめ♪

葉は栄養成分の宝庫!

刻んで冷凍保存が便利♪

大根の葉には大量の栄養素が含まれています。
カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルが多く、
カロテンはほうれん草と同じくらい含んでいます。
ビタミンC・Eも豊富で、捨てるにはもったいない部分です。



根元 甘みは強いが固い。

大根おろしやサラダ、浅漬けにするなど、
生で味わうのがおすすめ。



おろしハンバーグ



ピクルス

真ん中 みずみずしく、甘みと辛みのバランスがよい。

サラダやなますなど生で食べたり、
ふろふき大根や炒め煮など幅広く味わえる。



なます



豚バラ大根

先端 辛みが強く筋が多い。

細かく切って炒め物や汁物などに。



大根の天ぷら



豚汁

「大根役者」は
ほめ言葉!?

大根にとってはほめ言葉なのです! 生でよし、煮てよし、漬けてよしと
どんな食べ方をしても「当たらない」ので自由自在に使えます。

