

都市生活 ビオサポ便利 Vol.85 2022. 12

早いですね。今年残りわずかとなりました。

今年もビオサポ便利を読んでいただき、ありがとうございました。

来年も旬の野菜の情報やレシピを毎月お届けしますので、日々の参考にさせていただければ、と思っております。

大根1本 使い切ります！

大根の美味しい季節になりました。

大根の場所により味も使い方も違ってきます。

1 葉っぱに近い部位は

食物繊維が多く、甘みがある。

サラダ・生食・大根おろし（からさマイルド）

2 適度に辛みと甘味の

バランスがよく実が

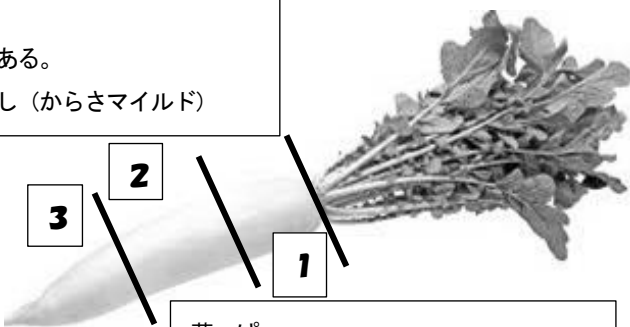
やわらかい。

おでん・煮物

3 先端の部分は辛みが強く、実が

硬い。

辛い大根おろし・味噌汁・炒め物



葉っぱ

各種ビタミン・ミネラルを多く含む。

β -カロテン・ビタミンC・D・E

鉄分・カルシウム

旬の野菜のレシピ



■大根サラダ

1の部分（青首大根の緑色のところ）瑞々しくて甘味があるのでサラダにします。

〈材料〉 大根 500g ・まぐろ油漬 1缶 ・ポン酢 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2 ・すりごま 大さじ2

〈作り方〉

- ① 大根を皮ごと千切りにする。大根の葉っぱを少量切って色付けに使う。
- ② ①にまぐろ缶を汁ごと・ポン酢・マヨネーズ・すりごまを入れてあえる。

大根にはビタミンCの他、三つの消化酵素が含まれます。

アミラーゼ（ジアスターゼ）・プロテアーゼ・リパーゼ
糖質・たんぱく質・脂質の消化酵素になるので、サラダを食事の始めに
食べておくと消化を助けてくれます。

■豚バラ大根

2 の部分を使って豚バラと大根の煮物を炊飯器で作ります。

〈材料〉

大根 600g
豚バラブロック 350g
出汁パック 1個
生姜 1かけ
丸大豆醤油 大さじ4
みりん 大さじ2
素精糖 大さじ1



〈作り方〉

- ① 大根の皮目は、味がしみこみにくいのでむきます。（皮は別に使う）
- ② 豚バラ1cmの厚さに切る。大根は厚さ1cmのちょう切り
生姜は薄切りにする。
- ③ 炊飯器に 豚バラ・大根・生姜・調味料・水2カップ・だしパックをいれ
て、キッチンペーパーで落とし蓋する。
- ④ 炊飯器にセットして、普通に炊飯する。

■大根と葉の甘辛炒め

3 の部分を使って炒め物

〈材料〉大根 200g（大根の皮・大根の葉もいれる）・おろし生姜小さじ1
素精糖大さじ1・丸大豆醤油大さじ1と1/2 ・ごま油大さじ1

〈作り方〉

- ① 煮物でむいた皮を3cmに切る。大根3mm厚さのちょう切り、葉っぱも切る。
- ② 大根・葉っぱの茎を耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱して
おく。
- ③ フライパンにごま油を入れて、大根と葉っぱを炒めます。（強火から中火
の間）調味料をいれて、煮汁がなくなるまでしっかりとからめる。