



# 1月は、「大根」から日本の未来を支えます。



- 栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>
- ・だいこん 根 皮付き 生 100g（1本1kg程度）
  - 【エネルギー】62kcal【たんぱく質】0.4g【脂質】0g【炭水化物】2.6g
  - ・だいこん葉 生 100g
  - 【エネルギー】94kcal【たんぱく質】1.9g【脂質】0g【炭水化物】1.6g
  - 【ビタミンA】330μg【ビタミンK】270μg

## ■基本情報

- ・分類：アブラナ科ダイコン属
- 主な産地：千葉県、北海道、青森県（令和2年作物統計より上位抜粋）
- ・旬：11月～2月 年中手に入る大根ですが、冬の大根は甘みがありみずみずしく、春夏の大根は、辛みが強い傾向があります。



## 家事のキホン

**おいしい大根の選び方** ハリ、ツヤがあり、まっすぐで太いもの、ひげ根の穴が縦にまっすぐ並んでいるものを選びましょう。葉つきの大根は、葉がしなびていないものが◎。カットされているものは、断面に“す”が入っていないものを選びましょう。

**保存** 葉つきの大根は、葉の部分から水分が失われるため、葉は切り離して保存しましょう。葉の根元ぎりぎりから切り離して、湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫で立てて保管すると長持ちします。



## 大根 まるごと 活用術 使い切りましょう♪

大根は、部位によって、味や食感が異なる野菜です。上手に使って、まるごとおいしくいただきましょう！

- ①【葉】味噌汁の具や、漬物に。
- ②【根本】水分が多く甘みが強いので、生食向き。千切りにしてサラダや甘めの大根おろしに。
- ③【中央】煮込み料理向き。厚めの輪切りにして、煮物やおでんに。
- ④【先端】水分が少なく、辛みが強い。辛い大根おろしが好きな方におすすめ。炒め物や、漬物にも◎
- ⑤【皮】こりこりとした食感が楽しめます。きんぴらがおすすめ。漬物にも。

## 包まない！皮を使うより糖質OFF！大根餃子 おつまみにも◎



レシピ動画はこちら⇒ [動画サイトが開きます](#)

### ■材料【2人分】 ① 調理時間・・・30分

- 大根・・・5cm
- 豚ひき肉・・・150g
- ねぎ（みじん切り）・・・5cm
- 大葉（みじん切り）・・・10枚



- しょうゆ・・・小さじ1
- おろししょうが・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1
- オイスターソース・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1

～分量外～

- 片栗粉・・・適量（大根にふるう分）
- 塩・・・適量（大根をしんなりさせる分）
- ごま油・・・適量（焼き用）

### 【作り方】

- ①大根は皮を剥いて1～2mmくらいの薄切りにし、塩水に10分くらい漬け、柔らかくする。
- ②①の大根の水気をペーパータオルでよく拭く。
- ③ボウルに豚ひき肉、Aを加えて粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④みじん切りにしたねぎと大葉を加えて混ぜる。
- ⑤大根に片栗粉（分量外）をまぶし、④のをせ、折りたたみ、フライパンにごま油を入れて熱し、並べて焼き色が付くまで中火で焼く。
- ⑥焼き色がついたら裏返す。ふたをして弱火にし、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑦お皿に盛り、お好みのタレでいただく。そのままでも美味しいです!!

## 🍷 にっぽんのおいしいもの 🍷 岩手県 × 食文化 × 安家地大根(あっかじだいこん)



岩手県の中心である盛岡市の東に位置する岩泉町安家（あっか）地区に伝わる伝統野菜で、鮮やかな紅い色と強い辛みをもち、水分が少なく繊維質が多いため、安家地区では主に保存食として凍み大根用に作られています。そばの薬味や、料理に彩りを添えるにもぴったりです。

参考：岩手県「いわて食財倶楽部」<https://www.iwate-syokuzaiclub.com/shokuzai/data.php?n=49>



エムサービス株式会社と岩手県は、安全・安心で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結しました。岩手県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。





日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「大根」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
1 辛口 元日	2 先勝	3 友引	4 先勝	5 仏滅	6 大安	7 辛口 人日の節供
8 先勝 成人の日	9 友引	10 先勝	11 辛口	12 先勝	13 友引	14 先勝
15 仏滅	16 大安	17 辛口	18 先勝	19 友引 食育の日!	20 先勝	21 仏滅
22 大安	23 辛口	24 先勝	25 友引	26 先勝	27 仏滅	28 大安
29 辛口	30 先勝	31 友引				

- ・元日・・・年の始めを祝う日。
- ・成人の日・・・大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日。



古代中国で、7日は「人」の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うため7種類の若菜を入れた粥を食べ、無病を願う行事がありました。日本でも年始に摘んだ若菜をお供えし、それをいただくという風習があり、これが結びつき「七草粥(※1)」となったと言われています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、五節供のひとつ「人日の節供」として定着していきました。

※1 七草=せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



【今月の日本の伝統色】  
室町時代に生まれたといわれており、古代から特別な色とされた「紅」と「紫」が合わさった高貴で華やかな色あいの色。お正月飾りとしても用いられる葉牡丹に近い色です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう!

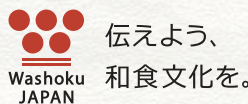
- ・大根
- ・寒玉キャベツ
- ・海老
- ・れんこん
- ・レモン
- ・しじみ
- ・長葱
- ・ほうれん草
- ・金柑

「食育」しょくいくとは?

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか?



バックナンバーはこちら→



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。