



# 家事のキホン

大根の保存方法をご紹介します。

## 冷蔵

- ・葉つきの大根は、葉の部分から水分が失われるため、根と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すのが◎
- ・湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫で保管。



## 冷凍

- ・厚めに皮をむき、3 cm程度の輪切りにし、ラップで包み、フリーザーパックに入れ、冷凍庫で保管。
- ・味が染みこみやすくなるので、煮物におすすめ！時短にもなります。
- ・大根おろしを製氷皿に入れて冷凍すると、ちょっとだけ使いたいときに便利。

## 乾燥

自宅で簡単 手作り切干大根

- ①大根は、皮をむき、千切りにします。
  - ②ざるに平らに並べ、天日干しにします。
- カラカラに乾燥したら完成です。
- 今の時期は、室内が乾燥していますので、室内干しでもOK。



### 冬の風物詩

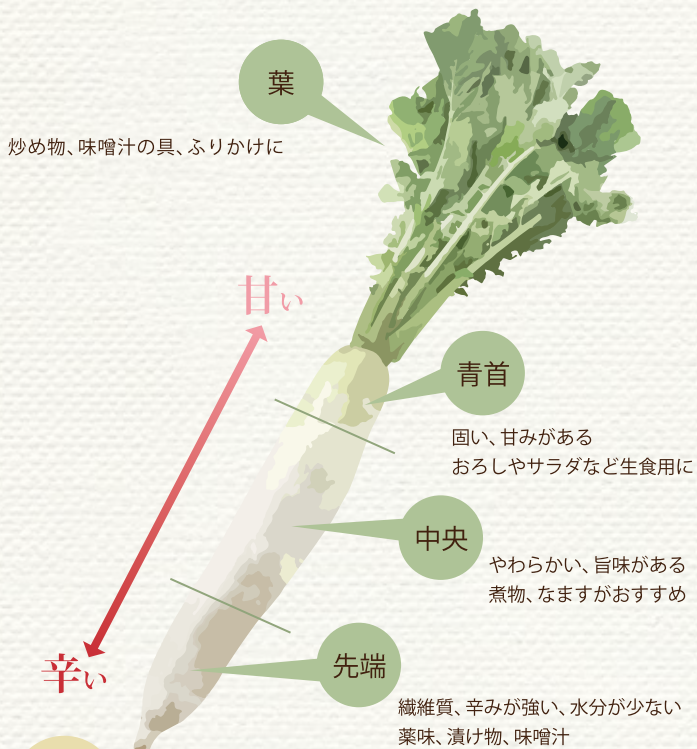
～日本一の加工用漬物大根産地～  
宮崎県の大根やぐら

気候を活かし竹で組んだやぐら（大根やぐら）に大根をかけて並べ、干し大根が作られています。10日から15日間ほど干すと、辛みが抜け、旨みと甘みが出てきます。天日で干すことで、旨みが凝縮された干し大根ができます。



# 大根まるごと活用術

大根は、部位によって、味や食感が違う野菜です。上手に使ってまるごとおいしくいただきましょう



### 番外編

大根をすりおろした後の搾り汁、捨ててしまっている人も多いのではないのでしょうか？実はその搾り汁、窓拭きに大活躍してくれるんです！大根おろしに含まれるジアスターゼという酵素がタンパク汚れを落としてくれます。大根の搾り汁を含ませたふきんで拭きあげるだけなので、洗剤で手荒れすることもなく、小さなお子様がいるご家庭でも安心して使うことができます。



# 今月は、「大根」から日本の未来を支えます。

### ■栄養情報（食品成分表参照）

だいこん 生 100gあたり  
エネルギー・・・18kcal

だいこん 葉 生 100gあたり  
カリウム・・・18kcal  
カルシウム・・・260kcal  
ビタミンC・・・53kcal

### ■基本情報

- ・分類：アブラナ科ダイコン属
- ・主産地：北海道、千葉県、青森県  
(平成27年作物統計より上位を抜粋)
- ・旬：11月～2月

1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。



## おいしい大根の選び方

葉つきの大根は、葉がしなびていない元気なものを選びましょう。多く出回っているのは、「青首大根」と言われる上部が緑色の大根です。この緑が濃い大根は食感が悪いと言われています。下部の白い部分は、ハリツヤがあり、真っ白で太いものを選びましょう。根の先端部分のひげ根は、穴が縦にまっすぐ並んでいるものが良いと言われています。

## 大根料理の定番！ふろふき大根

味噌だれが一般的ですが、今回はきのこあんかけに。寒い冬に温かい一品です。



### 【材料 4人分】

- ・大根・・・中1/2本(約400g)
- < 煮汁 >
- ・昆布・・・10cm角1枚
- ・そばつゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ4
- < あん >
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・えのき・・・1/2パック
- ・柚子の皮・・・お好みで

### < あんの調味料 >

- ・醤油・・・小さじ4
- ・料理酒・・・小さじ4
- ・みりん・・・小さじ4
- ・顆粒だし・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・水・・・100cc

### 【作り方】

- ①大根は、3cm幅の輪切りにし、皮を厚めにむき、片面に十文字に切り込み（隠し包丁）を入れる。しめじは、石づきをとり、ほぐす。えのきは、石づきをとり、1/2にカットする。
- ②鍋に、昆布、大根、大根がかぶるくらいの水を入れ、火にかけ、中火で煮る。一煮立ちしたら、そばつゆ、みりんを入れ、落し蓋をし、弱火で約40分煮る。
- ③竹串がすっと通るまで柔らかくなったら、火を止める。
- ④別の鍋に、<あんの調味料>、しめじ、えのきを入れ、煮る。きのこに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調える。
- ⑤器に、③の大根、④のきのこあんをかけ、お好みで柚子の皮を添え、できあがり♪

※厚めにむいた大根の皮は、金平や味噌汁に入れても◎

1月

「大根」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
1 元日	2 祝日	3 元日	4 仏滅	5 小寒	6 節分	7 元日
8 成人の日	9 元日	10 仏滅	11 大安	12 節分	13 元日	14 元日
15 小正月	16 仏滅	17 節分	18 元日	19 食育の日!	20 大寒	21 仏滅
22 大安	23 節分	24 元日	25 元日	26 元日	27 仏滅	28 大安
29 節分	30 元日	31 元日	1	2	3	4

- ・元日・・・1月1日。年の始めを祝う日。「元日」は1月1日の意味ですが「元旦」は1月1日の朝のことをさします。
- ・小寒・・・1月5日頃。小寒から立春の前日(節分)までの30日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節で、寒さが厳しくなる頃。これから冬本番を迎えます。
- ・成人の日・・・1月の第2月曜日。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。
- ・小正月・・・1月15日。元日を大正月というのに対して呼んだ名。関東では松の内は7日までですが、関西では小正月までを松の内とします。大正月には門松を飾りますが、小正月には餅花(もちばな)などを飾ります。
- ・大寒・・・1月20日頃。小寒から数えて15日目頃。寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季です。大寒は寒の内のまん中にあたります。



市松模様 (いちまつもよう) × ざくろ色

江戸中期に、歌舞伎役者佐野川市松の袴の正方形を、互い違いに並べた模様から広まった柄と柘榴(ざくろ)の果実のような紅みを帯びた深い赤色のざくろ色の組み合わせ。

## 旬の野菜

- ・長葱
- ・寒玉キャベツ
- ・れんこん
- ・春菊
- ・ほうれん草

## 旬の魚

- ・鮫鱈(あんこう)
- ・鱈(たら)
- ・平目(ひらめ)
- ・河豚(ふぐ)
- ・鰯(ぶり)
- ・海老(えび)
- ・蟹(かに)
- ・牡蠣(かき)
- ・鰯(いわし)
- ・キンキ
- ・シジミ
- ・ハマグリ

## 暮らし

- ・初詣
- ・おせち料理
- ・七草がゆ
- ・初日の出
- ・雑煮
- ・寒中見舞い
- ・鏡餅
- ・お年玉
- ・新年会

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

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。

## 「食育」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、食への関心を高め、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、少しでも考えてみませんか？



## 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。