

ダイコン

調理次第で旨味倍増、
しかも栄養たっぷりダイコン。

ダイコンといえば、煮物、おろしが王道！

日本人に一番親しみのある野菜といえば、何といてもダイコン。それだけ他の食材と相性がいいのです。「サンマにおろしダイコン」なら魚の旨味を引き立てるだけでなく、魚のしつこい脂肪分を分解する役目もあります。刺身のつまも、ダイコンの殺菌効果で刺身が悪くなるのを防止するなど、料理に使うといいことづくし。ダイコンが煮物に適している理由は、繊維が粗いため、他の食材の旨味を吸収しやすいからです。

ダイコンは家庭の常備薬。

昔から「ダイコン好きの医者いらず」という諺があるように、葉っぱから根もとまで栄養がギッシリ。ダイコンには、ジアスターゼ、グリコシターゼ、オキシターゼといった消化酵素やビタミンCが大量に含まれているため、消化を助け、健胃に効果を発揮します。葉には鉄とβ-カロテンの含有量も多いので、体力回復に効果があることも知られています。

ダイコンのおろし方

1. 食べる直前におろすのが基本です。作りおきはタブー。
2. 皮を剥かないでおろす。水気の多いおろしをつくる時は皮を剥く。
3. おろし金に対して一直線に力いっぱいこすりつけると辛いおろし。
4. 甘いおろしは円を描くようにおろします。