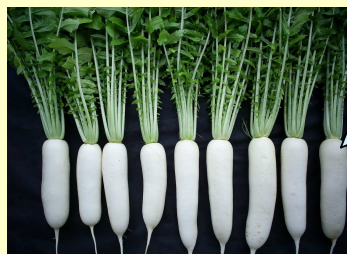


だいこんのお話し

主な生産地
和歌山市

アブラナ科

白首だいこん、青首だいこん、ラデッシュなど、いろいろありますが、みんな同じ仲間です。



和歌山だいこん
和歌山の地方品種です。肌が透きとおるような純白で、肉質もち密で、均整のとれた形をしています。ほとんど漬け物等加工用として出荷されています。



青身だいこん

和歌山、京都で、縁起ものとして正月の雑煮に使われ、青首だいこんより小ぶり、生産年数も古い。



青首だいこん

現在、全国的に普及している品種です。地表に出ている部分が緑色になるので見た目がよく、適度な大きさで作りやすいことから普及しました。

だいこんの歴史

原産地は地中海沿岸地域とする説が有力です。日本には8世紀ごろ中国南部から渡来しました。広く栽培されたのは江戸時代からですが、古くから全国で広く作られてきたことから、地方独特の品種がたくさんあります。

栄養機能性



だいこんにはビタミンCやアミラーゼ（でんぷん分解酵素）が含まれています。アミラーゼは消化を促し、胸焼けや胃もたれを予防します。辛み成分のアリルイソシアネートは、胃液分泌を促し腸の働きを助けてくれます。葉には豊富なカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維を含んでいます。

選び方

しっかり太り、ずっしり重いものが新鮮です。葉つきのものは茎から葉までみずみずしいもの。カットのものは切り口がきめが細かくスが入っていないもの、同じ大きさなら重くて肉厚なものを選びましょう。

保存方法

葉つきだいこんは、葉に養分をとられるるので、すぐに葉を切り落とします。しっかりラップをして水分を保持し冷蔵庫の野菜室で保存します。

おいしく食べよう

だいこんは、おろしてから時間が経つと「辛み」が強まり、ビタミンCも少なくなってしまうますが、酢を入れると防げます。

だいこんのそぼろみそかけ

（エネルギー 97kcal たん白質 5.2g）

【材料】 4人分

作り方

だいこん 200~300g
だし昆布 1枚
薄口しょうゆ、塩
鶏ミンチ肉 60g
油 小さじ2
白みそ 大さじ3
だし 大さじ5
砂糖 大さじ1
卵 1/2個
おろし生姜

1. だいこんは2.5~3cmの輪切りにし皮をむいて切り口の角をそぎ切り（面取り）にします。
2. 鍋にだし昆布をしき、だいこんを並べ、ヒタヒタの水、薄口しょうゆ、塩少々入れやわらかくなるまで煮ます。
3. 鍋に油を熱し、おろし生姜、鶏ミンチ肉を入れ、ほぐすように炒め、〔を〕を加え、溶き卵をかたさをみながら入れて、とろりとなったら火を止めます。



切り干しだいこん

こまかく千切りにして、大きなざるにならべ、かわくまで干します。2日くらい干し、蒸して、もう一度天日で干すと黄色く仕上がり、甘みや風味がまし、カビもはえにくいです。
（雨にあたらぬように注意）

だいこんサラダ

（エネルギー 93kcal たん白質 2.7g）

【材料】 4人分

作り方

だいこん 200g
辛子明太子 20g
水菜 50g
のり 適量
「マドレツク」
白すりごま 大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
マヨネーズ 大さじ2

1. だいこんは皮をむき5cmのせん切り、明太子は焼いてほぐします。
2. 水菜は5cmの長さに切ります。
3. だいこん、水菜、明太子は色よく盛りつけます。
4. 「マドレツク」をあわせて3にかけ、せん切りしたのりをかけます。



（海草振興局 資料）