



栄養満点! 美味しさUP!

旬の食材

健康知識

今月のテーマ

大根

選び方のコツ

- 根の部分は**太くて色白**、皮は表面にハリがあるもの。持った時に**ずっしり重い**ものは、水分が多いためみずみずしいでしょう。
- 葉の部分は鮮やかな緑色で、**ピンと張っている**ものがおすすめです。

食べ方のポイント

- 消化酵素やビタミンCを損なわないためには、**大根おろし**にして**早めに食べ**ましょう。
- 大根の葉は、細かく刻んでごま油で炒め、砂糖・しょうゆ・酒・かつお節で味付けすればおいしく食べられます。

大根は**“天然の消化剤”**といわれるほど、さまざまな消化酵素を含んでいます。アミラーゼやジアスターゼには、胃腸の働きを促して消化を助ける効果が期待できます。さらに、ペルオキシターゼには**有害物質を解毒**する作用があるとされています。ただし、これら消化酵素は**加熱に弱い**ため、大根を食べる時は**生**がおすすです。

また、大根は根よりも**葉**の方に栄養が多く含まれています。もし葉付きの大根が手に入ったら、捨てずに利用しましょう。

豆知識 & こぼれ話

のどの痛みや、咳を緩和する民間療法として「**はちみつ大根**」があります。大根をさいの目に切り、はちみつにつけて一晩置きます。そのシロップをそのまま飲んだり、お湯で割ったりしていただきます。大根に含まれるイソチオシアネートの殺菌・消炎作用によって症状が和らぐそうです。

ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使ったお料理レシピ

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！
 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。
 ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。



栄養価(1人分)
 エネルギー 285kcal
 食物繊維.....0.4g
 塩分.....1.3g

高野豆腐のから揚げ

- 材料(2人分)●
- 高野豆腐 2枚
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1
 - 片栗粉 大さじ1
 - 揚げ油・つけ合わせ野菜 各適量

- ### 作り方
- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻し、しっかりと水気を絞ったら、食べやすい大きさにちぎる。
 - 2 ボウルに 1 を入れ、鶏がらスープの素・濃口しょうゆを入れてよくもみ混ぜる。
 - 3 2 に片栗粉をまぶし、高温の油で色がつくまで揚げたら、つけ合わせ野菜と一緒に皿に盛る。



今回は「ま(まめ)」=豆類の高野豆腐を使うレシピです。高野豆腐は別名「**凍り豆腐**」とも呼ばれ、豆腐を凍らせて水分を除いたものです。大豆製品のため、**たんぱく質**が豊富で**カルシウム**も多く含まれています。

