

令和 2 年 1 月号

新しい年を迎えたこの時期は、御馳走を食べて胃腸が疲れやすい時でもあります。外気は下がり、室内で過ごしがちで、運動不足も手伝い体に脂肪がたまりやすくなります。苦みのある野菜を摂ることで体内を浄化し、高蛋白で低脂肪の強化に努めましょう。

根菜を食べる

根を食べると言えば一番に思いつくのが大根です。

肥大した根を食用とするほか、種子から油を採ることもあります。

名前の由来は、大きな根を意味する大根(おおね)からです。多くの品種があり、根の長さ、太さなどの形状が多様で、皮の色も白、赤、緑、紫、黄、黒などがあり、日本ではほとんどが白い品種でスズシロ(清白)の別名もあります。薬味や煮込み料理にも使われるほど利用の幅は広く消化酵素を持ち、血栓防止や解毒作用があります。

栄養成分

根の部分は 95%が水分で、ビタミン C と消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので生のままで食べるのが効果的です。また、葉はカロチン、ビタミン C、カルシウム、食物繊維が豊富です。根は春から夏にかけてはやや苦みが強く秋から冬にかけては甘みが増してきます。

保存方法

・葉と根は切り分ける。

葉から水分がどんどん蒸発するので、すぐに切り分け、別々に保存する。

・ラップで包む。

使いかけのものはラップに包み、冷蔵庫に立てて保存する。

・新聞紙で包む

丸のままの場合は新聞紙に包み、冷暗所で保存する。



民間療法

のどの痛みには、おろし汁にハチミツを入れて飲むとよい。肩こりや筋肉痛にはおろし湿布。

干した葉を煎じ、汁を風呂に入れると薬湯になり、冷え性や皮膚の炎症を緩和するのに効果がある。さらに障子の黄ばみにも使われる。