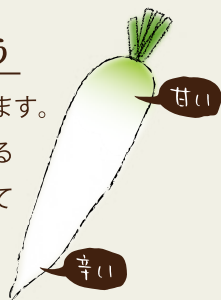


# 大根おろしはなぜ辛くなる？

大根おろしを食べたら辛かった！そんな経験はありませんか？辛い大根おろしには理由があることをご存知でしょうか。

## 大根は部位によって味がちがう

根本の部分は水分が多く、甘く感じられます。先端にいくほど辛みが増します。甘味のあるおろしが好みの方は、根本の青みがかった部分をおろしましょう。



## すりおろし方によって味が変わる

大根の細胞がすりおろすことで破壊され、辛み成分に変化するため、辛い大根おろしができます。辛みを抑えるためには、ゆっくりと、円を描くようにすりおろしてみましょう。



大人のおつまみや、子どものおやつにも♪  
**「大根もち」**

### 材 料

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 500g (1/2 本)
- ・万能葱・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g (1/3 束)
- ※大葉や三つ葉でも OK
- ・干しえび・・・・・・・・・・・・・・・・・・ お好みで
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ・小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・塩、胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ごま油(焼き油)・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

### 作 り 方

- ① 大根はすりおろし、軽く水を切る。万能葱は、小口切りにする。  
大人のおつまみには、辛みの強い大根おろしをどうぞ♪
- ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②の生地を焼く。  
こんがり焼けたらできあがり。  
スプーンを使い生地を平らにしましょう。  
砂糖醤油などお好みのタレでお召し上がりください。



# 2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 根 皮つき 生 100gあたり (1本約1kg)  
エネルギー・・・18kcal  
カリウム・・・230 mg  
葉 酸・・・34 μg



切干しだいこん 10gあたり  
(切干大根の煮物 1人分)  
カリウム・・・350 mg  
カルシウム・・・50 mg  
食物繊維・・・2.1g  
葉 酸・・・21 μg

大根は、天日干しすることで、旨味や栄養が凝縮します



## ■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29年農林水産省 作物統計より上位抜粋)
  - ・旬: 11月～2月
- 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

ハリ、つやがあり、まっすぐで太いものを選びましょう。カットされているものは、断面に“す”が入っていないものを選びましょう。

### 大根の“す”とは？

大根に、隙間や、穴があきスカスカした状態のこと。古くなった大根によく見られ、水分不足が原因です。すが入ってしまった大根は、すりおろしたり、漬物にするとおいしくいただけます。

### 大根の保存

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、冷蔵庫で保管しましょう。



宮城県伊具郡丸森町筆甫(ひっぼ)地区に伝わる、大根の乾物「へそ大根」。冬に収穫された大根を5cmほどの輪切りにして茹でたあと、竹串にさして約1か月ほど干した保存食で、竹串を刺していた部分が穴として残り、へそのように見えることが名前の由来です。戻してお煮しめなどにするのが一般的です。

Point スプーンを使い生地を平らにしましょう。砂糖醤油などお好みのタレでお召し上がりください。



エームサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。

## 2月

「大根」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 月曜	2 火曜
3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜	8 月曜	9 火曜
10 水曜	11 木曜 建国記念の日	12 金曜	13 土曜	14 日曜	15 月曜	16 火曜
17 水曜	18 木曜	19 金曜 食育の日!	20 土曜	21 日曜	22 月曜	23 火曜 天皇誕生日
24 水曜 振替休日	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜	29 月曜	1 火曜

## 2月11日 建国記念の日

建国をしのび、国を愛する心を養う日

## 2月23日 天皇誕生日

令和天皇の誕生日を祝う日



旬の野菜

- ・大根
- ・青葱
- ・水菜
- ・菜の花
- ・山菜



旬の魚

- ・キンキ
- ・鮫鱈（あんこう）
- ・鰯（ぶり）
- ・河豚（ふぐ）
- ・蛤（はまぐり）
- ・帆立貝（ほたてがい）



旬の果物

- ・いちご
- ・きんかん
- ・いよかん
- ・ぼんかん

## 今月の柄×色

日本の伝統柄と  
伝統色の  
ステキな組み合わせ



×



人生観、運命観を表し、連綿と続く命の繋がり、繁栄を表す模様と、勿忘草の花のような可憐な明るい青色との組み合わせです。ヨーロッパでは4年に1度の閏年の日に、恋人たちが勿忘草の花を贈りあう習慣があるそうです。

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、少しだけ考えてみませんか？



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

## 日本の食文化を見直そう



農林水産省  
官民協働プロジェクト

「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。