

だいこんの話

学名: *Raphanus sativus* L.
 英名: daikon、Japanese radish
 仏名: radis du Japon
 和名: 大根
 分類: アブラナ科ダイコン属



野菜の魅力を紹介!

～野菜をもっと好きになろう～

【だいこんの歴史】

だいこんの原産地は、地中海沿岸地域から中央アジアといわれています。日本へは8世紀頃中国から伝わったとされ、日本最古の書物である「古事記」にも記されています。日本各地の風土に適した地方品種が多く生まれ、世界的にみて日本のだいこんの品種が最も多くなっています。

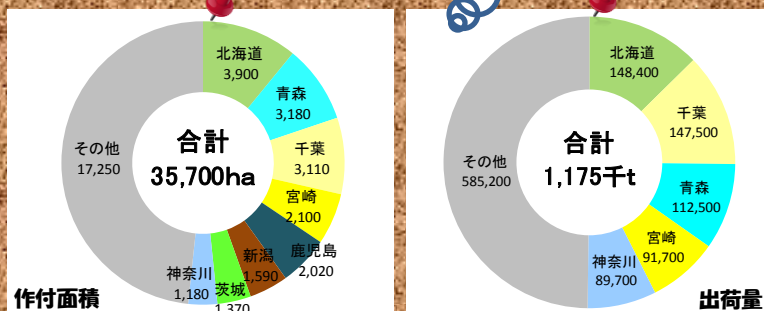
広く栽培されるようになったのは江戸時代からで、当時飢餓対策として作付けが奨励されました。江戸時代の後半には、現在の品種の基礎となる品種が出そろいました。近年だいこんの生産量は減少傾向ですが、中心的な野菜として消費されています。

だいこんの生産地は北海道、千葉県、青森県等で、季節によって変わります。

栄養素・機能性成分

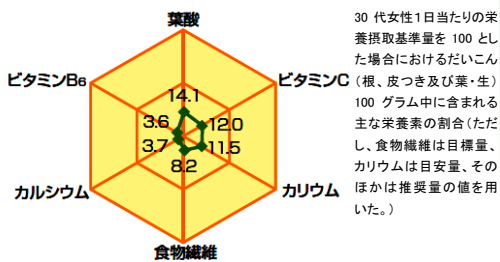
だいこんは、栄養バランスが優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つビタミンCは、加熱すると失われてしまいますが、だいこんは多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。ビタミンCを多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

生産概況

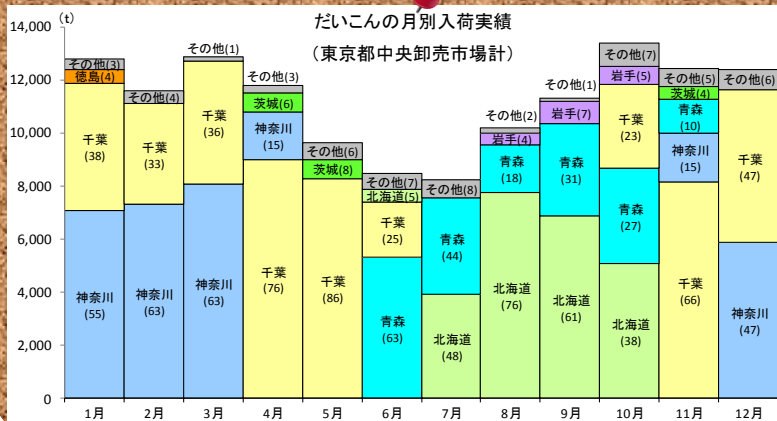


出典: 農林水産省「平成22年産産出出荷統計」

【だいこん(生・根・皮つき)】割合(%)



出典: 「日本食品標準成分表2010」だいこん(根・皮つき及び葉・生)より



出典: 平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜供給協議会
 事務局: (独) 農畜産業振興機構



カットされたものでも新鮮なもの
を見分ける方法があるんだよ♪

選び方

葉つきの場合、葉が鮮度の目安になるので、葉先がみずみずしいものを選びましょう。根は太くて重く、かつ、表面が白くてツヤとハリがあるものが良品です。使いやすいように根を2分の1や4分の1の大きさにカットしたものは、断面がみずみずしいものが新鮮です。

～だいこんのスーフ煮 バターソテー～

◆材料(1人分)

だいこん 1/4、にんにく 1片、フロコリースフラウト ひとつかみ、
かつお節 適量、スーフの素 1個、バター 10g、しょうゆ 適量、塩・
こしょう 適量

☆作り方

- ① だいこんは4～5cmの厚さに切り、皮をむく。にんにくはスライスする。
- ② 鍋に①のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スーフの素を入れて沸騰させる。
- ③ フライパンを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒め、②のだいこんを入れる。だいこんの表面にしっかりと焼き目をつけるまで焼き、塩・コショウして味を調える。
- ④ だいこんを皿に盛りつけ、炒めたにんにく、フロコリースフラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかけていただく。

(レシピは NEXT KITCHEN 代表の中山春奈さん)

お肉がなくても満足感の
あるレシピ!
是非お試しください☆★



②で火を止めたあとに一晩寝かせると、味がしみておいしさがさらにup♪

【保存方法】

だいこんは、大部分が水分ですので、乾燥を防ぐようにして保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んで風が直接あたらないところに置けば、1週間は保存ができます。冷蔵庫に保存する場合は、ラップに包み、野菜室で切り口を上にして保存しましょう。

鹿児島県の桜島だいこん。重いものになると30kgあります。



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

ベジシャス

検索

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html