

きれいで長生き 副菜小鉢

冬に甘みが増す大根は、消化酵素のアミラーゼが豊富。でんぷんの分解を助ける働きがあるため、食事にうまく取り入れれば胃もたれが防げる。具健康増進課の赤堀摩弥さんは「水分量の多い野菜なのでエネルギーが少ない。ダイエット中でも、たくさん食べられる」と話す。葉に近い部分は甘く、下部分は辛みが強い。大根おろしは上部分、食感を楽しむサラダは中央部分、汁物や炒め物は下部分を使つと良いという。

赤堀さんに手軽に作れるメニューを提案してもらった。「ステーキ」は電子レンジで熱を加えてから照り焼きに。余ったふろふき大根を使って

大根 冬に甘みが増す

もおいしい。「生ハム巻き」は、大葉の代わりにアサツキやスライスチーズで巻くのも良い。「根菜類のピクルス」は少し甘めの仕上げ。漬け込んでから約30分で食べられる。

ステーキ



◎材料(4人分)

大根8枚(300g)、ごま油大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん小さじ2、かつお節・青ネギ各適量

◎作り方 ①大根は厚さ2枚の輪切りにして皮をむき、片面に十字の切れ込みを入れる。耐熱皿に重ならないよう

に並べ、ラップをかけて電子レンジで軟らかくなるまで加熱する(600Wで5分目安) ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を両面に焼き色がつくまで焼く③弱火にしてしよゆ、みりんを加え、フライパンをゆすりながら絡める。照りが出たら出来上がり。皿に盛り、かつお節と小口切りにした青ネギをのせる。

生ハム巻き



◎材料(4人分)

大根6枚、大葉8枚、生ハム8枚

◎作り方 ①大根は1×1×6枚の棒状に切る②生ハム

に大葉を重ね、大根を巻く。根菜類のピクルス



◎材料(4人分)

大根1/2本、カブ1個、ニンジン1本、A「リンゴ酢100cc、湯50cc(人肌ぐらい)塩小さじ1、上白糖大さじ2・1/2」、好みで唐辛子3本

◎作り方 ①Aを砂糖の溶け残りが無いようしっかり混ぜ合わせる②唐辛子は種を除き、輪切りにして好みで加える③野菜を拍子切りやイチヨウ切りにして①に漬け込む。

※「根菜類」の出典は「しずおかのおかず」レシピは裾野市健康づくり食生活推進協議会。