

# なめがたを食べよう

# 大根

vol.46

春の七草のひとつ「ずずしろ」としても知られ、昔からなじみのある身近な野菜「大根」。

今回は、玉造地区西蓮寺で主に根菜類を生産している金塚敏雄さんを訪ね、お話を伺いました。

「今年から作り始めた『あじまるみ』という品種を含め、4品種の大根を作っ



これが『あじまるみ』。緻密で軟らかい肉質です



大根などの根菜類を生産して約50年の金塚 敏雄さん

ています。現在、この『あじまるみ』は、大阪の生活協同組合に出荷しています。ほかにも、青首大根は市内の学校給食で使われていますよ。大根は秋から冬が旬なので、今が一番みずみずしくおいしい時期ですね。畑に霜が降りると、ぐっと甘みが増して、ますます

おいしくなります」

大根は土の中で育つ野菜なので、栄養が豊富な軟らかい土づくりを心がけ、畑への施肥は3年に1回程度行うそうです。大根がまだ小さいときに虫がついてしまうと、大きくなったときに傷がついた状態になってしまうので、虫がつかないように気を配り、大切に育てられています。やがて収穫期を迎えた大根は、1本ずつ丁寧に手で抜いていきます。

「大根は、品種も調理法も豊富で、生でも加熱してもおいしく、いろいろな料理に利用できますね。私は昔から大根が好きで、味噌汁の実やおでん、ふるふき大根など、よく食べていますよ」と話す金塚さん。

寒さが厳しくなるこれからの季節、大根は鍋料理などで冬の食卓に上ることも多いでしょう。大根には胃腸の働きを活性化させる消化酵素が多く含まれています。葉の部分にも栄養が多く、漬物や炒め物にするとおいしく食べられます。

お正月が過ぎ、疲れた胃腸にやさしく染みわたる大根の料理。行方の台地でおいしく育った大根を、皆さんもぜひお召し上がりください。

## おいしく食べよう！チャレンジクッキング



大根サラダ

### ○材料（4人分）

- ・大根 200g
- ・きゅうり 30g
- ・にんじん 30g
- ・ハム 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ2/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1 1/2
- ・からし粉 少々
- ・白いりごま 適量

### ○作り方

- ①大根・きゅうり・にんじんを千切りにする。
- ②ハムは、千切りにする。
- ③しょうゆ・酢・砂糖・サラダ油・からし粉をまぜる。
- ④①の水気をしぼり、②と④の調味料をまぜて味を付け、白いりごまを加えて仕上げる。

### ☆ポイント☆

大根・にんじんは、かるく塩をふっておくとよい。

【1人分栄養量】エネルギー 40kal たんぱく質 1.8g 脂質 2.2g  
カルシウム 24.8mg 食塩相当量 0.5g