



丹羽真清のベジ・トーク

だいこんのチカラ

秋から冬へ、寒くなっていくにつれて、根菜類がおいしくなりますね。なかでもだいこんは、作付面積、収穫量とも、日本の野菜のトップです。その人気を支えているのは、どんなチカラなのでしょう。ベジマルシェを運営している、デザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長に聞きました。



有名だいこんゆかりの地から

私が生まれ育ったところは「宮重(みやしげ)大根」の産地なので、それは普通にあるだいこんでした。野菜の仕事に就いてはじめて、「宮重」は現在の日本のだいこん品種を方向づけた非常に重要な品種で、すぐれただいこんだということを知りました。今も愛知県清須市春日(はるひ)町宮重はだいこん作りに力を入れており、有名な産地になっています。

だいこんは、これからの季節、おでんに必ず入っていますね。だいこん自身のうまみとともに、だしのうまみがしっかりとしみこみ、私たちの体を温め、食物繊維、ビタミンC、葉酸などを与えてくれます。

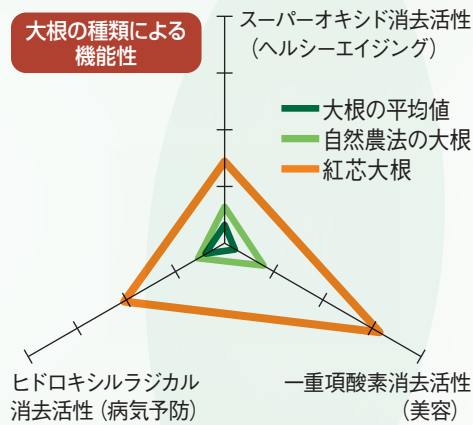
だいこんはアブラナ科の野菜で、おろしたり切ったりすると細胞が壊れて、イソチオシアネートという辛み物質が生まれます。これは体の中のいらぬものを水溶性にして出してくれる成分です。細かくおろすと食べやすいのですが、鬼おろしで粗くおろすとシャキシャキした歯ごたえが快く、だいこんのジアスターゼと唾液の消化酵素がいっしょになって胃に働いてくれます。

おいしいだいこんにはチカラがある

だいこんは、いろいろな農法で作られていて、食べくらべると味の違いがわかります。

グラフは、日本のだいこんの平均値と、自然農法で作っただいこん、紅芯大根の抗酸化力を比較したものです。

自然農法で栽培されただいこんは、みずみずしく、目の詰まった、しっかりとした重いだいこんです。食べておいしいので調べてみたところ、年間平均に比べ1.5~2倍近い抗酸化力、特に一重項酸素を



消すチカラが強いということがわかりました。

また最近、紅芯大根やレディサラダなどの赤いだいこんや、黒いだいこんも出てきています。特に紅芯大根は、3種類の活性酸素消去能が平均より2~3倍もありますので、見かけたらぜひ召しあがってみてください。

ベジマルシェでは、だいこんの抗酸化力を★の数で表し販売しています。試食すると、おいしいと感じるだいこんは★の数が多い、つまりチカラがある、ということがわかっていただけだと思います。

だいこんの食べ方

だいこんは、部位によって味が違います。葉に近い上の部分は煮込みに、下の部分は辛みが強いのでおろしに、中間を、せん切りやツマに使うといいでしょう。

だいこんの葉にはビタミンC、クロロフィル、抗酸化物質が多く含まれます。葉つきが手に入ったら、しっかり洗って細かく刻み、から煎りしてごはん混ぜたり、浅漬けにします。米に刻んだだいこんを入れて炊き、仕上げにから煎りした葉を混ぜると、本当のだいこんめしになりますね。

下ゆでに米のとぎ汁や米ぬかを使うと、ほどよいやわらかさになり、白く甘く仕上がりますが、簡単にするには生米をひとつかみ入れてゆでてもけっこうです。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

