



大根

一般に出回っているもののほとんどは「青首大根」と言われている種類のものになります。全国に古くから栽培されている地大根と言われるものが多数あります。品種改良が進み、春に収穫される品種から夏、秋、冬と季節によって収穫される品種も変わり、一年を通してそれぞれの大根の旬によって四季を感じる事が出来ます。概して春から夏のは辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増しています。

大根はデンプンの消化酵素などが多く含まれており食事の際の消化を助けるとともに腸内環境を整えてくれる効果があります。また、焼魚などの焦げた部分の発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用を持ち、食あたりなど決してないと言われていています。葉の部分には、ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。βカロテンはかなり多いです。寒期は煮物等で美味しく召し上がって下さい。

