

11月のはま菜ちゃんは・・・



# だいこん



**葉の栄養**  
 カロテン、ビタミンB1・B2・C・食物せんい、カルシウム

**料理**  
 煮物、炒め物、漬け物、みそ汁など

すてるところがないうささい

**上の方**  
 辛みがうすいので生で食べる料理むき  
 サラダ・だいこんおろし・なますなど

**まん中**  
 煮物、おでん、鍋物、漬け物

**根の栄養**  
 ビタミンC・食物せんい

**皮**  
 せん切りにして、きんぴらに

**下の方**  
 辛みが強いので、  
 薬味や、みそ汁に

葉つきのだいこんは、近くでとれたものです。

しんせんなだいこんをぜんぶのこさず食べてみましょう。

**給食では**  
だいこんサラダ野菜の中華あえに使っています。

## よこはまでは

よこはま 横兵で一番多くつくられているやさしいです。  
 日本でとれるだいこんの200本に1本は横浜育ちです。  
 秋から冬にかけてがとりしれ季節です。



## ことわざ

### 「だいこんどきの医者いらす」

だいこんには「ジアスターゼ」というでんぷんの消化を助ける酵素がふくまれています。ごはん、もち、いも類などの消化はもちろんですが、肉類や脂肪類の消化にも効果があります。  
 食事に生で食べるサラダや大根おろしを組み合わせることで、消化吸収を助け、胃にもたれることがなくなります。このことわざは胃腸の病気が少なくなることをいったのでしょう。