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やさい

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

〇だいこんサラダ

〇中華あえ

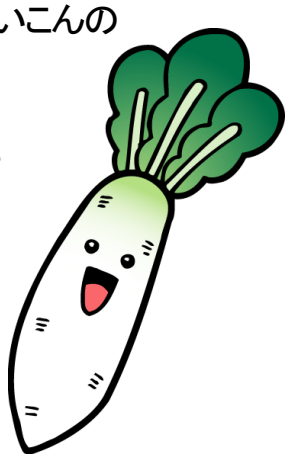
などに使っています。

よこはまでは

横浜で一番多くつくられているやさいです。

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いれの季節です。



ことわざ

「だいこんどきの医者いらず」

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。