



大根を食べ尽くそう



冬を迎え、大根が美味しい季節がやってきました。おでんやぶり大根など、各ご家庭でも大根が食卓に上がることが増えてきたのではないのでしょうか。

大根の原産地は地中海沿岸地域から中央アジアとされていますが、はっきりしていません。紀元前 3000 年ごろの古代エジプトではすでに栽培されており、ピラミッド建設の人夫たちが食べていたことが分かっています。日本には 8 世紀ごろに中国から伝わりました。日本最古の書物「古事記」にも大根の記載があり、春の七草のひとつ「すずしろ」として親しまれてきました。

ヨーロッパにも「ラディッシュ」として表皮が真っ黒や真っ赤な品種（中は白い）がありますが、日本には 100 種類以上の品種があるといわれています。広く栽培されるようになったのは江戸時代で、漬物や切り干し大根などの加工品で保存食として用いられて来ました。全国各地に様々な品種の大根がありますが、1970 年代後半から、病気に強くてみずみずしい、よく成長する「青首大根」が主流となりました。最も生産量が多いのは、千葉県（農林水産省 令和 3 年産・作付調査（野菜）より）。ほんの少しですが、北海道を抜いてトップとなっています！

根の部分は 95% が水分ですが、ビタミン C や消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。水分が蒸発しやすいため、捨てられてしまいがちな葉の部分にはカロテンやビタミン C、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。葉付きの物を見かけたら、ぜひ漬物や煮びたし、炒め物や汁の実などに活用して下さい。会食でも、みそ汁や菜飯、そばろ煮などに入れていきます。

大根の旬は冬、と言われていますが、1 年を通して全国で栽培されています。春から夏の大根はやや辛味が強いですが、サッパリしてシャキシャキとした食感が楽しめます。秋から冬の大根は言わずと知れた、甘みが増して軟らかい食感が特徴です。比較的年間を通して価格が安定し、日持ちも良い野菜です。生でも加熱しても、そして干して、とそれぞれのおいしさを楽しんでください。

