

1本で様々な味が楽しめる ダイコン

真ん中
甘みや辛みのバランスがよく、料理を選ばず使えます。
おすすめ料理
・おでん ・煮物

葉
ビタミンやカルシウムが豊富。油との相性が抜群です。
おすすめ料理
・炒め物 ・ふりかけ

上のほう
土から上に出ているため、寒さに耐えられるよう甘くなります。
おすすめ料理
・サラダ ・ダイコンおろし

下のほう
皮が厚く辛みが強いが、水分が少ないので味がしみ込みやすい。
おすすめ料理
・漬物 ・みそ汁

ダイコンの豆知識
ダイコンは食べる薬!?

春の七草の「スズシロ」とは、ダイコンのこと。昔から日本人に親しまれてきた野菜の一つです。デンプンの消化酵素であるジアスターゼを多く含み、整腸作用があるといわれています。また、ビタミンCやB₂、食物繊維も豊富なため、美肌効果や骨粗しょう症、貧血の改善にも役立つといわれています。まさに「食べる万能薬」ですね。

皮
ぬめりがあり、くさみもあります。皮もしっかり洗って水気をふき取り、塩をしてからもう一度さっと洗って水気をふき取る下処理が大事です。

旬が2回ある!? タラ



タラの豆知識
ギンダラは「銀鱈」と漢字でも書きますが、タラの仲間ではなく、カサゴ目ギンダラ科に属している魚です。タラは、タラ目タラ科に属しているので、まったくの別物。見た目は似ていますが、ギンダラは体に脂がのっているため、味わいが違います。

身
切り身で購入するときは、身に透明感があり、弾力のあるものが新鮮でおいしい証拠。

ホウレンソウの ピーナッツあえ

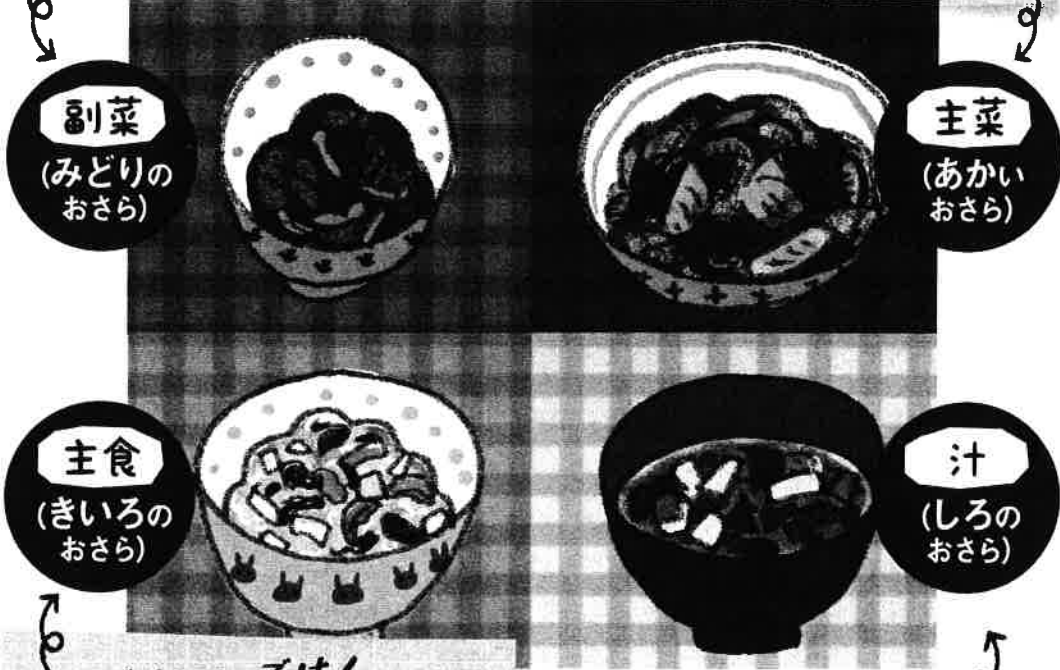
材料 (子ども1人分)
ホウレンソウ…30g
エノキタケ…5g
だし汁…適量
ピーナッツバター…小さじ1/3
だし汁…小さじ1/2
しょう油…小さじ1/4
砂糖…小さじ1/6

作り方
1 ホウレンソウはやわらかくゆでて長さ3cmに切り、エノキタケは石づきを落とじて半分に切る。
2 エノキタケを鍋に入れて、だし汁でさっと煮る。
3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、ホウレンソウと2のエノキタケをあえる。

タラと冬野菜の 五日うま煮

材料 (子ども1人分)
生タラ…40g
ハクサイ…40g
ニンジン…10g
ナマシイタケ…10g
ナガネギ…5g
サラダ油…小さじ1
だし汁…2/5カップ
しょう油…小さじ2/3
みりん…小さじ1/2
片栗粉…小さじ2/3

作り方
1 生タラは、食べやすい大きさにそぎ切りする。
2 ハクサイ、ニンジンは短冊切り、ナマシイタケは薄切り、ナガネギは斜め薄切りにする。
3 フライパンに油を熱し、2を炒める。
4 3にだし汁を注いでしょう油とみりんを入れ、タラを加えてやわらかく煮る。
5 水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけたらできあがり。



副菜
(みどりのおさら)

主菜
(あかいおさら)

主食
(きいろのおさら)

汁
(しろのおさら)

ダイコンごはん

材料 (子ども1人分)
米…50g
水…70mL
ダイコン…20g
油揚げ…3g
ダイコンの葉…5g
酒…少々
塩…0.3g
しょう油…少々

作り方
1 米を研いで水気を切り、分量の水に30分～1時間つける。
2 ダイコンは長さ4cmの千切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きして細切りにする。
3 ダイコンの葉はやわらかくゆでて細かく切る。
4 1に、酒、塩、しょう油、2を入れて混ぜ普通に炊く。
5 炊きあがったら3を加えてさっくり混ぜる。

貝だくさんみそ汁

材料 (子ども1人分)
ダイコン…10g
ニンジン…5g
こんにゃく…5g
厚揚げ…10g
だし汁…1/2カップ
みそ…小さじ1/2

作り方
1 ダイコンとニンジンは長さ3cmの短冊切り、こんにゃくはやや小さく短冊切りにしてゆでてあく抜きし、厚揚げは一口サイズの色紙切りにする。
2 だし汁に1を入れてやわらかく煮、みそを溶き入れる。

元気な体をつくるために
冬食材で4つのおさら

日本の食生活の基本とされている主食・汁・主菜・副菜からなる献立を、子どもたちにわかりやすく4つの色で示しているのが「4つのおさら」。冬が旬の食材を使った、4つのおさらの献立を紹介いたします。コピーして家庭に配布するなどして、お使いください。