

# 食材 de スマイル

～旬の食材で美味しく健康に!～

監修:山口理羅 [株式会社LEOC 管理栄養士/公認スポーツ栄養士]

旬の食材を使った料理を美味しく食べて健康になりましょう。今回の食材は大根。1年を通して手に入る食材ではありますが、旬である11～2月の寒い時期のほうが甘みが増し、更に美味しく食べられます。胃もたれや消化不良を予防する効果がある大根を使った美味しい料理を紹介します。

## 今回の食材 >> 大根

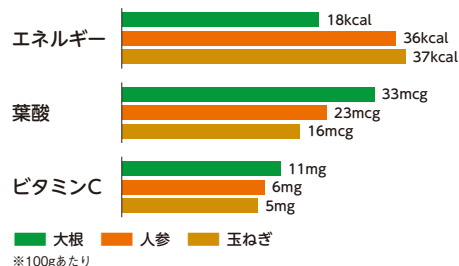
### 大根の効能

- 抗がん作用や動脈硬化予防の効果がある「イソチオシアネート」が豊富  
イソチオシアネートは大根を切ったり、すりおろした際に生成される辛味成分です。抗がん作用や動脈硬化予防の他に、殺菌作用、抗酸化作用などの効果も期待できます。
- 胃もたれや消化不良を予防する消化酵素が豊富  
大根には糖質を分解するアミラーゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂肪を分解するリパーゼという消化酵素が多く含まれており、胃もたれや消化不良を予防する効果があります。

### 【紹介するレシピのおすすめ使用部位】

- ★大根餃子 真ん中の部分  
辛味が少なく加熱により柔らかくなるため、煮物や焼き物に向いています
- ★リボン大根のツナサラダ 葉に近い部分  
甘味がありみずみずしいため、サラダのような生で食べるメニューに向いています

### 大根の特徴的な栄養素



エネルギー175kcal  
たんぱく質8.3g  
脂質11.6g  
食塩相当量1.5g



### 大根餃子 ▶▶調理時間30分

#### ▶材料(2人分)◀ (餃子約10個分)

- 大根…150g
- 豚ひき肉…80g
- キャベツ…60g
- ニラ…10g
- 大葉…4枚
- 片栗粉…小さじ2
- サラダ油…大さじ1/2

- A {
- おろし生姜…2g
  - おろしにんにく…2g
  - 食塩…少々
  - こしょう…少々
  - 醤油…小さじ2/3
  - 酒…小さじ1
  - ごま油…小さじ1

#### ▶作り方◀

- 1.大根は皮をむき、1～2mmの厚さの輪切りにして、塩(分量外)を振ってしんなりするまで置いておく。
- 2.キャベツはみじん切りにして、塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3.ニラをみじん切りにする。
- 4.ボールに豚ひき肉、キャベツ、ニラ、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- 5.大根の水気をペーパータオルでよく拭き、具を包む側に片栗粉を振る。
- 6.4を小分けにして5の上ののせ、半分に折りたたむようにして包む。
- 7.フライパンに油を入れ、6を並べ入れて焼き色がついたら裏返す。フライパンにふたをして弱火にし、火が入るまで約5分蒸し焼きにする。
- 8.器に大葉を盛り、7を並べる。お好みで醤油、酢、ラー油等をつけてお召し上がりください。

ここがポイント!

餃子の皮の代わりに大根を使うことで約70kcal減らすことができます。

エネルギー143kcal  
たんぱく質6.2g  
脂質11.2g  
食塩相当量0.9g



### リボン大根のツナサラダ ▶▶調理時間15分

#### ▶材料(2人分)◀

- 大根…200g
- ツナ…60g(1缶)
- かいわれ大根…5g

- A {
- マヨネーズ…大さじ1
  - 醤油…小さじ1

#### ▶作り方◀

- 1.大根は皮をむき、ピーラーで薄くりボン状にスライスする。
- 2.1に塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 3.ツナ缶の油を切る。
- 4.ボールに1、2、Aを入れて混ぜる。
- 5.器に4を盛り、かいわれ大根をトッピングする。

ここがポイント!

大根を薄くりボン状にスライスすることで味がよくなり、見た目も面白く食べやすいサラダとなります。