大根のお話(中)

みなさん、こんにちは。今日は、大根のお話をします。

大根は、冬が旬の野菜で、種類はいろいろあります。重さが１０キロ以上ある世界で一番重い大根の「桜島大根」、赤くてピンポン玉より小さい「ラディッシュ」、長さが１５０センチにもなる世界で一番長い大根の「守口大根」などいろいろあります。守口大根は、愛知県丹羽郡（にわぐん）でたくさん作られていて、愛知の伝統野菜の一つです。給食でよく使う大根は、葉に近い部分が緑色をしている「青首（あおくび）大根」です。

大根は、場所によって味や歯ざわりが違います。葉に近い根の部分は甘みがあり、生で食べられるサラダなどに、真ん中はおでんなどの煮物に、根の先に行くほどからみが出てくるので、おろしやつけ物などに使い分けるといいですよ。また、葉は菜めしや炒め物に、大根の皮はきんぴらにすることができます。このように、大根は葉の部分から根の先まで、丸ごと１本食べられます。

大根には、かぜを予防するビタミンＣが入っています。また、大根葉には、成長期に欠かせないカルシウムや鉄も多くふくまれています。今日は、愛知県産のだいこんの葉を使った「大根葉ごはん」です。みんなであじわって食べましょう。