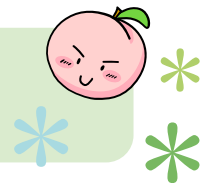


## 「大根」



みなさんこんにちは。今日は「大根」のお話をします。

大根は一年中出回っていますが、冬のものが一番おいしいと言われます。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれていて、胃にやさしい野菜です。緑の葉には、カロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれています。

大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上の方がうす緑色の<sup>あおくび</sup>青首大根です。他に、根の上の方も白く主にたくあんにする<sup>しろくび</sup>白首大根、京都で生まれたカブのような形の<sup>しょうごいん</sup>聖護院大根、1.5mと世界で一番長い<sup>もりぐち</sup>守口大根、桜島の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい<sup>さくらじま</sup>桜島大根があります。

今日は大根を千切りにし、干して作った切り干し大根をソースで<sup>いた</sup>炒めて、焼きそば風に作りました。これでお話を終わります。