

大根について

大根のデータ

※販売を目的とした農畜産物の作付・飼養状況（農林水産省 2020 年農林業センサス）

農業経営体数 528 経営体 作付面積 459ha

※農林水産省統計 令和4年市町村別農業産出額（推計）

銚田市主要農畜産物品目別産出額 大根 12 億 4000 万円(県内 1 位) 県全体 66 億円

○出荷時期 秋冬大根 10 月～3 月 今が出荷最盛期!!!

○大根の栄養

根には消化を促進する多くの消化酵素が含まれています。

- ・アミラーゼ…でんぷんを分解する作用があり、胃もたれや胸焼けの予防に役立つ。
- ・プロテアーゼ…たんぱく質を分解する働きがあり、料理の下ごしらえに役立つ。

肉や魚を大根おろしに漬けておくと、加熱しても柔らかく調理できる。

- ・リパーゼ…脂肪を分解する働きがあります。

大根の葉は、緑黄色野菜に分類され、根よりも栄養価が高いです。捨てずに食べよう！

βカロテン、ビタミン E、ビタミン K、カルシウム、鉄分



辛味成分イソチオシアネート

大根の上部より下部の方が辛いのは、先端に近いほどイソチオシアネートが多く含まれているからです。体内の抗酸化酵素などを活性化する作用が見つかっており、がんや動脈硬化の予防効果が期待されています。

○だいこんの選び方

ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。葉は、色鮮やかで、みずみずしいものを選びましょう

VAGEDAY [大根保存] 丸ごと 1 本買った大根を、おいしく保存するポイント



VAGEDAY [大根と鶏肉の煮物レシピ] 味しみのコツ&リメイクレシピも

