

ふるさと食材伊万里の日 食材ひとくちメモ

伊万里市学校給食センター

だいこん

10月19日
(水)

東山代町川内野「ひなたごう」地区は、標高300Mもあり、平地と3度ほどの気温差があります。そこで、平地より早く冬野菜がとれ始めます。今回は、大根を取材してきました！



大根には病気に対する抵抗力をつけてくれる**ビタミンC**がたっぷり！

それに加えてごはんやパンのでんぷんの消化を助ける**アミラーゼ**も含まれています！

大根おろしで食べるとピリッとからいこのからみには、**ガンを予防する**力があります。

大根の葉っぱにもビタミンA・C・カルシウムなどがたくさん含まれているので、捨てないで食べましょう！



種をまいてから10日くらいたつと、10cmほど芽が伸びます。

* 一箇所から3本ほど芽が出ているので、2本残して後は抜いてしまうそうです。(2本は立派な大根になろうと競争するそうです。)その後2週間ほど成長した後、再びよい方の1本を残します。

* 葉っぱがまっすぐたつように、葉っぱの根元に土をよせる作業をされますが、広い畑の大根ひとつひとつにこの作業をするのは、とても大変だそうです。

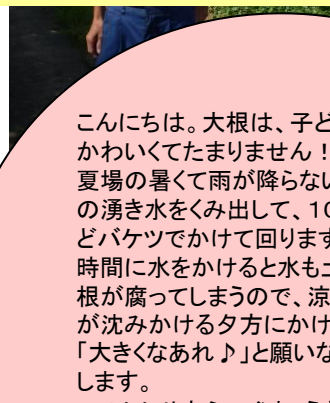
(葉っぱがまっすぐたつてないと根っこもまっすぐにのびないそうです。)

たくさん手間と愛情がかけられているのですね！



東山代町東久保の平島さんです。

大根は、葉っぱが立派に上げると根っこも立派に育ちます。虫に葉っぱを食べられると根っこが育ちません。そこで消毒をしますが、量や期日などきっちり守って出荷しますので残留農薬の心配はありませんよ！安心して食べてくださいね♪



東山代町里の小野さんです。
(壮大な大根畑の前にて)

こんにちは。大根は、子どもと同じくらいかわいくてたまりません！
夏場の暑くて雨が降らない日には、近くの湧き水をくみ出して、1000リットルほどバケツでかけて回ります！昼間の暑い時間に水をかけると水も土も温まって大根が腐ってしまうので、涼しい朝方か日が沈みかける夕方にかけてます！
「大きくなあれ♪」と願いながら水かけをします。
いのししやあらいぐま、うさぎや虫から大根を守るためにおっかけたり、バクチクを鳴らしたり、かわいい大根をまもるのに大忙しです！

大根の葉のふりかけ



材料(2人分)
大根の葉: 120g
削り節 : 1/2パック(2g)
ごま油 しょうゆ 酒 砂糖

<作り方>

- ①大根の葉は、幅5mmに切る
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。しんなりしたら、削り節を加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、酒各大さじ1、砂糖小さじ1を加えて汁気なくなるまで炒める。参考資料:クックパッド

大根サラダ

材料(2人分)
大根: 1/2本 削り節: 1パック
もみのり: ひとつかみ すりごま: 大さじ1
ごま油 しょうゆ 酢: 各大さじ2
みりん 砂糖: 小さじ1

<作り方>

- ①大根を千切りして冷水にさらします。
- ②水気をきった大根を皿に平たく盛り、上に削り節をかけます。
- ③ドレッシングをかけ、もみのりを上にたっぷりちらし出来上がり♪参考資料:クックパッド