

1/16(月)

今月のみそ汁



がつ やさい 1月の野菜:だいこん

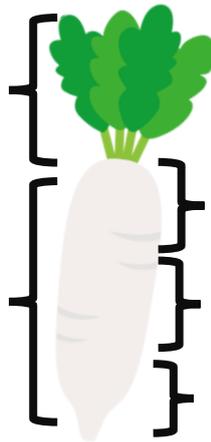


だいこんをおいしく食べよう!

だいこんは、おおきく・ながく・ふと やさいなので、ぶいによってあじ しょっかん ちがいます。

りょうりによってつか わけることで、だいこんをよりおいしく食べることができます。ぜひ、食べ比べてみてください。

【葉】 つもの に 漬け物や煮びたし、 な しる 菜めし、みそ汁など
【皮】 きんぴらや漬け物



① 【上部】 ~ 1 番甘い ~

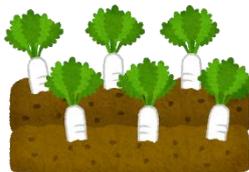
② 【中間部】 ~ 辛みと甘みのバランス◎ ~

③ 【下部】 ~ 辛みがある ~

だいこん す ぶぶん やさい は かわ じょうず つか しょくひん さくげん めざ
大根は捨てる部分がない野菜です。葉や皮も上手に使う、食品ロス削減を目指しましょう!

寒いと甘くなる! ?

だいこん さむ み まも すいぶん へ
大根は寒さから身を守るために水分を減らして、
とうぶん ふ みす こお
糖分を増やします。水は0℃で凍ってしましますが、
すいぶんちゅう とうど たか やさい こお
水分中の糖度が高くなることで野菜は凍りにくく
なります。だいこん は ちか うえ
部分甘いのは、外気温の寒さで
ぶぶん あま がいきおん さむ
部分甘いのは、外気温の寒さで
こお みすか とうど たか
凍らないように、自ら糖度を高
めているからです。



《だいこんの上手な選び方》

【ポイント】

- 全体にハリとツヤがある
- まっすぐ伸びて太い
- ずっしりと重い
- ひげ根の毛穴が浅く、少ない
- 表面がなめらか
- カットの場合は、断面のキメが細かくすが入っていない



ふだん しる きせつ やさい
普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましょう♪