



## 根菜について

根菜とは食べられる部分が土に埋まっている野菜のことを指します。「根」と表記するため根を食べる野菜と思われやすいですが、根以外にも茎が土の中で成長し、食べることができるものもあります。根の部分を食べるものは人参やごぼう、大根、かぶがあります。また、茎の部分を食べるものはれんこんや生姜です。

今回は冬が旬の大根、ごぼう、れんこんについて紹介します。



### 大根

大根は葉に近い部分ほど水分が多く甘みがあり、先端に近い部分ほど水分は少なめで辛みが強いことが特徴です。これは、先端の方に辛味成分のひとつであるイソチオシアネートが豊富に含まれているからです。そのため料理によって使い分けるとさらにおいしく食べられます。

葉に近い部分はサラダなどの生食に、中央部分は煮物、先端は薬味や漬物、炒め物に使うことがおすすめです。また、普段捨てられがちな葉には血圧を下げる働きがあるカリウムを多く含んでいます。また、大根にはアミラーゼという消化酵素が含まれ、米などに多く含まれているでんぷんの消化を助けてくれます。大根おろしをうどんの薬味にしたり、餅と一緒に食べたりする組み合わせが良いと言えます。



### ごぼう

食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には血糖の急上昇を防いだり、血液中のコレステロールを下げたりする働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘解消に繋がります。



### れんこん

ビタミン B1 やビタミン C、カリウムを含みます。ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える代謝のサポートに欠かせないビタミンです。またビタミン C はコラーゲンの生成に関わる他、鉄の吸収を高める働きがあり貧血予防にもなります。一方で、野菜の中では糖質を多く含むという特徴もあります。



## 調理のポイント

根菜類は水から茹でると良いと言われています。火が通りにくいため、湯から茹でてしまうと表面だけが先に火が通り、中心は生のままとなってしまいます。水から茹でることで食材の表面と中心の温度上昇の差を小さくし、まんべんなく均一に火を通すことができます。

## 本日の

## レシピ

## 根菜たっぷりミネストローネ

冬が旬の根菜をたっぷり使用した身体温まる一品です。



## 材料(4人分)

玉ねぎ	200g
れんこん	100g
ごぼう	100g
大根	100g
人参	50g
大豆(水煮)	80g
トマト缶	400g (1缶)
水	400ml
コンソメ	9g (大さじ1)
油	10g (大さじ1弱)
塩	0.2g
こしょう	適量

## 作り方

- 1 玉ねぎ、れんこん、ごぼうは1cm角に切り、れんこん、ごぼうは水に浸けておく。大根と人参は7mm角に切る。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎを中火で炒める。透き通ってきたられんこん、ごぼうは水を切り1の野菜を加えて炒める。
- 3 軽く炒まったらトマト缶、水、コンソメを入れ、具材が柔らかくなったら大豆を加え5分程度煮込む。
- 4 塩こしょうで味を調え、盛り付ける。



火が通りにくい人参や大根は小さめに、食感を残したいれんこんやごぼうは大きめに切ると良いです。

栄養量(1人分)：エネルギー：139kcal たんぱく質：5.6g 脂質：4.9g 炭水化物：20.3g 食物繊維：5.7g 食塩相当量：1.1g