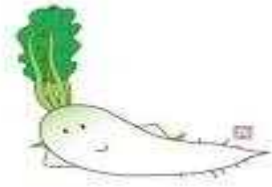


旬を食べる

大根

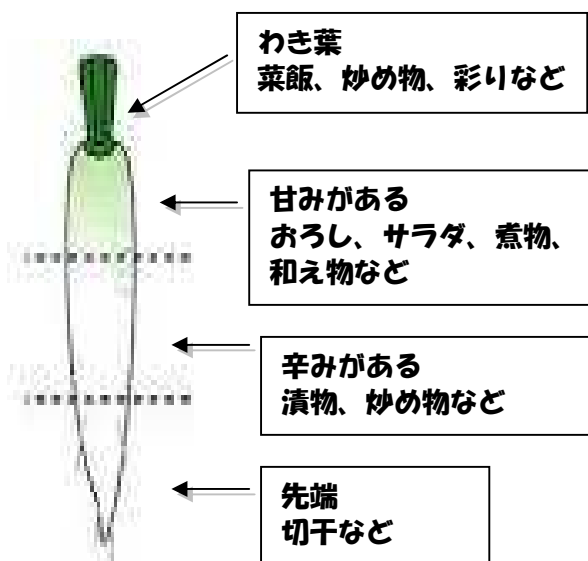


大根はたくさんの種類があり、定番の「青首大根」、たくわん用に今でも使われている「白大根」、ほかに「ラディッシュ」、「貝割れ」などがあります。大根は根から葉まで栄養豊富で捨てるところがなく、「大根食ったら葉っ葉干せ」ということわざがあり、葉っぱにはカロテン、ビタミンC、カルシウムなどの栄養が多く含まれ、根にはビタミンC、食物繊維、消化を助けるジアスターゼやグリコシダーゼが含まれています。

栄養と効能

でんぷんの消化酵素である「ジアスターゼ」「グリコシダーゼ」は、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。また、ジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、付け合せの大根おろしなどはまさに理にかなった食べ方といえるでしょう。よく、芝居のへたな役者のことを「だいこん役者」といいますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない役者」をかけたものです。大根の辛み成分の「アリル化合物」にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっては実に心強い味方なのです。

大根の部位による使い分け



選び方

- ひげ根2列が左右対称で、まっすぐなもの。
- 輪切りにした状態で円形のもの。

保存方法

- 葉の部分から水分が失われていくので、付け根近くから葉を切り落とし、根の部分と分けて保存します。
- 根の部分は、ラップでくるむか、濡れた新聞紙で包んでナイロン袋に入れ冷蔵庫に入れてください。

11月3日は文化の日

1946年に、平和主義・国民主権・基本的人権を宣言した新憲法に基づき、この日を記念日にしました。現在でも文化の日には文化を称える行事として、皇居で文化勲章の授与式が行われます。また文化の日を中心に、文化庁主催による芸術祭が開催されています。

授与式では「国家又は公共に対し功労のある方、社会の各分野における優れた行いのある方などを表彰するもの」として、勲章及び褒章があります。文化は永遠であるべきとの意向で作られた常緑樹の橋を模した勲章と、褒章として終身年金（350万円）が贈られます。

栄養関係で受章された方の中に、満田久輝氏がいます。氏は、ビタミンB₂の全生合成機構の解明等の基礎研究をされるとともに、ビタミン強化米及びアミノ酸強化米を開発され、我が国において国民病と言われた脚気の克服や、開発途上国の人々の栄養改善に大きく貢献されました。

この強化米とは簡単に言うと精白米をビタミンB₁液に浸してから、蒸して乾燥して作ります。普通米200粒に強化米1粒混ぜれば家族全員が脚気を防ぐことが出来るというものです。強化米はそれとわかるようにビタミンB₂で黄色く色づけされました。

更に、米の長期備蓄の重要性に着目され、炭酸ガス密封による冬眠密着貯蔵法の確立を初めとする食糧の貯蔵法の開発に貢献されるとともに、独創的な発想で、水中貯蔵や地下貯蔵などの実験によって、米の品質劣化は酸化が主な原因であることを実証されるなど、その研究成果は、世界的に高く評価されています。

参考HP http://www.city.kyoto.jp/sogo/hisyo/honor_40.html

参考図書 「米、再考。」 満田久輝著 集英社刊

