

冬のおすすめ食材



今回は冬におすすめの食材として、【大根】と【りんご】を紹介します。

大根は春から夏は辛味が強く、秋から冬の寒い時期は甘味が強くなるといわれています。

また、葉は根以上に栄養が豊富なので捨てずに食べることをおすすめします。

りんごは非常に多くの品種があります。日本では約2000種類が栽培されていますが、そのうち市場で出荷されているのは約40種類といわれています。1年中流通していますが、一般的に秋～冬が旬の食材です。

だいこん



主な栄養素

ジアスターゼ（消化酵素）

消化を促進し、胃酸過多や胃もたれを改善します。

ルチン

毛細血管を強くし、**血圧低下**や**抗酸化作用**があります。

β-カロテン

皮膚や粘膜を丈夫にし、**免疫力**を高めます。

ビタミンC

コラーゲン生成に関わり、**皮膚や血管を丈夫**にします。

カルシウム

骨や歯の形成、**筋肉の収縮**や**神経伝達**などに働きます。

りんご



主な栄養素

ビタミンC

コラーゲン生成に関わり、**皮膚や血管を丈夫**にします。

カリウム

余分なナトリウムの排泄を促し、**高血圧を予防**します。

食物繊維

整腸作用、**コレステロール低下作用**、**血糖値の急上昇を抑える作用**などがあります。

抗酸化物質

体内の活性酸素の害を抑え、**老化防止**に役立ちます。

選び方

- 表面が硬く、ハリとつやがあるもの
- まっすぐ伸びていて重みのあるもの
- ひげ根が少ないもの
- 葉が鮮やかな緑色でみずみずしいもの



保存方法

- 根と葉を別々にして、湿らせた新聞紙とラップで包んで立てて冷蔵保存
- 料理用にカットしてから保存袋に入れ冷凍すると約1か月保存可能

選び方

- 下の部分まで濃い赤色で、色つやが良いもの
- 果実の下の部分が深くくぼんでいて、変形していないもの
- ツルが太く、ツルの周りが深くくぼんでいるもの



保存方法

- りんごは他の野菜や果物の熟成や劣化を進めるエチレンガスを発生するため、ビニール袋などに入れて分けて保存しましょう。

大根のおすすめの食べ方



葉元：硬くしまって、甘味がある大根おろし、サラダ、なますなど

先端：辛味が強い炒め物、漬物など

葉：ビタミン、ミネラルが豊富炒め物、みそ汁の具など

真ん中：柔らかく、うまみが強いおでん、煮物、みそ汁の具など

変色してしまったりんごを元に戻すには？



変色してしまったりんごを元の色に戻すには**100%のオレンジジュースに5分程度浸す**ことが効果的です。変色はりんごに含まれる酵素と酸素がくっつくことで起こります。オレンジジュースに含まれるビタミンCには酵素と酸素の結びつきを解く効果があります。