



菊池のおいしい旬の味



きくちさんデー

2月

だいこん

「きくちさんデー」では、^{きくちちく}菊池地区で
^{せいさん}生産される旬の食材を^{しょうかい}紹介します。

今回紹介するのは菊池で栽培されているだいこんです。だいこんは、煮ても炒めても生のままでも美味しくいただける、いろいろな調理方法が楽しめる根菜です。だいこんの先端は辛く、葉の近くは甘くなります。先端のとがった部分は大人向けの薬味に、先端近くは炒め物、中央は煮物、葉の近くは大根おろしにするなど、料理で使い分けるのもいいですね。



せいさんしゅ ^{すぎたに} 生産者の杉谷さん

だいこんは、10月に種をまき、約40日間で収穫できるまでに育つそうです。大変なことは、収穫しただいこんを洗う作業だそうです。杉谷さんは、一つ一つ手作業でだいこんをきれいにし、届けてくださっています。

だいこんの旬は冬です。だいこんは、ほとんどが水分ですが、白い根には、ビタミンCやでんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれ、緑の葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウムが多く含まれています。

