



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、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

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。



生産者の野田さん



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。1カ月で、大根がたおれないように、土寄せするそうです。野田さんは、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。菊池のこどもたちを見かけると作っただいこんをたべるんだなあと思い作りがいがあるそうです。



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。