

渥美半島 大地と海の恵み 44

農政課 ☎23-3517



ダイコンの葉でお肌も元気！

ダイコンの旬は11～12月で、ダイコンの葉は緑黄色野菜に分類されます。今回は、そのダイコンの葉を使ったおいしいふりかけのレシピをご紹介します。



【ダイコンの葉のふりかけ】



【材料(2人分)】

ダイコンの葉 200g、塩 小さじ1、ゴマ油 大さじ1、調味料(酒 大さじ1、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、砂糖 小さじ1)、かつお節 50g、白いりゴマ 小さじ2

◆作り方

- 1 水洗いしたダイコンの葉を5mmくらいに細かく刻む
- 2 ①に小さじ1の塩を混ぜ込んで10分置き、水分をしっかりと搾る
- 3 温めたフライパンにゴマ油を入れ、ダイコ

ンの葉を炒める

- 4 ③に調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒める
- 5 かつお節と白いりゴマを加える

◆調理のポイント

- 葉の根元は土が入り込みやすいので、よく洗う
- 少し筋の固い葉は細かく刻む
- 塩もみ後は水分をしっかりと搾る

◆ダイコンの葉の特徴

普段は捨ててしまいがちなダイコンの葉ですが、実はβカロテンやビタミンCなどの栄養が多く含まれています。さらに鉄分も多く含まれており、栄養豊富で、特に女性にはうれしい野菜です。



βカロテンは油と一緒に調理すると吸収力が高まり、新陳代謝を高めてくれます。肌の乾燥を防ぐ働きも持っており、美しい肌を保つことにもつながります。

また、十分に火を通したものであれば、瓶詰めにして冷蔵庫に入れておくと、長期保存も可能です。

(レシピ作成者 ベジエール渥美 亀井ちえみ)

今月の花

11月の

渥美半島の花と鉢花

アルストロメリア
(花 / 出荷時期: 通年)

花



花ことば

持続、エキゾチック

花持ちが良く、豊富な色彩と中央の斑点模様が特徴の花です。本市では約1,100万本出荷されています。

ポインセチア

(鉢花 / 出荷時期: 10～12月)

鉢



花ことば

祝福、幸運を祈る

赤と緑の対比が美しく、クリスマスの装飾に欠かせません。県内1位の生産量で、約40万鉢出荷されています。