

冬の足音が聞こえ始めた11月。11月はさつまいも、ブロッコリー、れんこん、ゆずなどが旬の食材です。旬の食材を食べて、寒さに負けない強いからだを作しましょう。

## 旬の食材・・・大根

### ●大根の種類

日本各地には様々な種類の大根があります。代表的な青首大根の他に、大阪府にも地域によって、いろんな種類の大根があります。



#### 青首大根

一般的な大根。葉の付け根は土から出ているため緑色をしています。



#### 田辺大根

大阪市東住吉区の特産です。江戸時代に発祥したといわれています。丸みを帯びた形が特徴です。



#### 守口大根

室町時代の守口、淀川周辺の畑にて誕生したという説があります。長さ1mと、細長い形をしています。

### ●大根一本を食べつくそう

大根の部位によって、甘み、辛味、食感が違います。それぞれの持ち味を生かした使い方でおいしく大根を食べましょう。

葉に近い部分：甘みがある  
調理例：大根おろし、サラダ等

葉の部分：ビタミン類、ミネラルが豊富  
調理例：炒め物、みそ汁の具

先端：辛味が強い  
調理例：炒め物、漬物等

真ん中あたり：やわらかく、うまみ強い  
調理例：おでん、みそ汁の具

