

特集
愛情一本、
銚子のでえごん。

どう食べる？

部位で味も栄養も違う、食べ方いろいろ。野菜ソムリエに聞いてみた



選び方

根っこが生える「点々の部分」が
真っすぐだと、ストレスなく
おいしく育っているとされている

▶保存方法

新聞にくるんで、ラップをして冷蔵庫へ
(くるもと、しなしなになりにくい)
1週間ほどで食べきってもらいたい

消化を助け美肌効果も♥栄養満点のダイコン

私の推しは、下の部分。

多様なビタミンやミネラルがとれるダイコンは野菜界の人気者。中でも注目なのは下の部分！
抗酸化作用や殺菌作用、がんを予防すると言われている「イソチオシアネート」がたっぷり。

加熱で壊れてしまう成分なので、大根おろしで食べるのがおすすめです。

旬のダイコンお料理ピーター続出



野菜ソムリエ

石毛麻里子さん

お野菜クリニック

とまりこ食堂

(茶畑町 14999-9)

☎ (21) 3274

11時～15時



葉も栄養満点

直売所や農家さんにもらったら食べてみて
(サッと茹でてから、みじん切りにして炒め、ふりかけに)

上 生がおすすめ！



甘くて水分多め

野菜
スティック

真ん中 味のバランスが良い

[醤油・みりん・酒 大さじ1、すりおろし生姜1/2片]



煮物や鍋がおすすめ

のび～るだいこんステーキ

①大根を2cmの厚さに輪切り②①の上下に箸をおき、
3～5mm幅の間隔で切込を入れる。ひっくり返して
45度回し、同じように切込を入れる③フライパン
に油をひき、弱火で焦げ目がつくまで焼く④合わせ
ておいた調味料をかけ、返しながらかき混ぜる

下 繊維質が多く、辛い。

漬物や汁物 ピリ辛のおろしも◎



1～2時間冷やすと、よりおいしくなります

ゆず大根

①大根は長さ3cmの拍子木切りにし、塩をふりかけ
て5分ほど置き、水気を絞る②ゆずは果汁を絞り、
皮の黄色い部分をむいて千切り ③ボウルに調味料、
②の種を取り除いた果汁を入れて混ぜる
[酢 大さじ1、塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ1]

北・中央・南に結界を。小浜の農家を守る、疫病退散のおまじない。

辻切り

集

落の入口にしめ縄で結界
を張る、小浜町に古くか
ら伝わる新年の伝統行事。
北・中央・南。それぞれの集落
の若者(通称「わけえ衆」)が
地区ごとに集まり、わらをほぐ
してしめ縄を飾り付ける。

何が飾ってあるの？

「刀・サイコロ・タコ・駒・酒樽」
が飾り付けられている。
数日前に、西安寺の住職がサイ
コロに墨を入れる。

鬼(災厄)を楽しませて、油断
したところを祓うという意味が
込められている。毎年1月20日
に行われる新年の伝統行事。朝
8時ころから準備が進められる。
作業する場所は当番制。

他の地方では道切り、タコツリ
とも言われている(旭市など)



無病息災を
願って

小浜の農家さんの新年の伝統行事



甘/柔



辛/固

