

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え:だいこん



だいこん

ヒント 1	おでんや煮物の材料としてよく使われます。
ヒント 2	消化を助けるジアスターゼという酵素が多く含まれています。
ヒント 3	たくあん漬けの原料です。
主 な 生 産 地	愛西市、豊川市、江南市、豊橋市、一宮市、田原市、扶桑町
旬	11月～翌年2月
全国収穫量順位 (収穫量)	17位(24,200t) 平成25年産データ
特 徴	だいこんはアブラナの仲間で、白又は淡い紫色をした十字形の花をたくさん付けるが、花が咲くとスが入って、食べられなくなる。 ダイコンには沢山の種類があるが、一般的な白いだいこんには、根の上部が緑色の「青首だいこん」と、根の全体が白い「白首だいこん」の2つの品種がある。
代表的な料理・食べ方	おでん、ぶり大根、風呂吹き大根、大根おろし、大根サラダ、たくあん漬け、切干大根の煮物など
栄 養・効 能	成分は大部分が水分であるが、ビタミンCが多く含まれており、正常な細胞を保護する効果がある。そのほか、食物繊維も含まれている。だいこんに含まれるジアスターゼ(アミラーゼ)は、でんぷんを分解する酵素で、食べ過ぎによる胃もたれや胸やけを解消してくれる。だいこんの葉には、カロテン、ビタミンC、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄など栄養が豊富に含まれているので、捨てずに積極的に食生活に取り入れたい。