

# 野菜と暮らす春夏秋冬

食  
生  
活  
で  
健  
康  
積  
立

体においしい季節の野菜をもつと知つて食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

## 冬野菜

免疫力を高める養生根菜

### 大根

- 豊富な消化酵素が腸を健康にするとともに、寒さに負けない免疫力もアップ。旬の冬の大根はとくにみずみずしく、甘味もたっぷりです。

大根は、古くは『古事記』にも登場するほど、昔から日本人に親しまれてきた食材です。味が淡泊なので、肉にも魚にも合わせやすいうえに、焼く、煮る、炒めるなど、どんな調理の仕方でもおいしく味わえるのが魅力です。旬の冬の大根は、水分と甘味をたっぷり含み、皮にえぐみも少ないので、1年で最もおいしくいただけます。安く手に入るボリュームがあり、料理の主役にも脇役にもなれる万能選手の大根は、冬の食卓を支えてくれる心強い味方です。

大根は、古くは『古事記』にも登場するほど、昔から日本人に親しまれてきた食材です。味が淡泊なので、肉にも魚にも合わせやすいうえに、焼く、煮る、炒めるなど、どんな調理の仕方でもおいしく味わえるのが魅力です。旬の冬の大根は、水分と甘味をたっぷり含み、皮にえぐみも少ないので、1年で最もおいしくいただけます。安く手に入るボリュームがあり、料理の主役にも脇役にもなれる万能選手の大根は、冬の食卓を支えてくれる心強い味方です。

さらに葉の部分には、βカロテン、ビタミンCやEも含まれています。とくにβカロテンは、老化を防ぐ抗酸化作用や、免疫力を高める働きがあり、積極的に取りたい栄養素です。大根は皮も根も葉も残さず丸ごと食べたい、とても優秀な野菜なのです。

### 江戸の長生き指南書『養生訓』で紹介される大根の養生パワー

大根には、ジアスター<sup>ゼ</sup>という消化を助ける酵素や、ビタミンCがたっぷり含まれています。このジアスター<sup>ゼ</sup>は胃の



冬の大根は1年で最もおいしい

現代では科学的に証明されている大根の健康効果ですが、300年も昔の世に、自らの経験によって大根の健康効果を知った人物がいます。江戸時代の儒学者で、長生き指南書とうたわれるベストセラー『養生訓（ようじょうくん）』の著者・貝原益軒（かいばらえきけん）です。

養生とは、現代では「病気の回復に努める」というような意味で使われますが、江戸時代では「健康」と同じような意味で使われていました。貝原益軒が生きた江戸前期から中期は国が統一され、世の中が平和になり、人々が豊かになつていった時代です。「長く生きて健やかに人

生を樂しみたい」という考えが広がったことも、『養生訓』が人気を博した理由の一つと想われます。

貝原益軒は、平均寿命が40歳前後といわれる時代に、80歳過ぎで天寿を全うした長寿の人です。しかも、60歳を超えてからも旅をするなど、晩年まで健康で充実した生活を送りました。亡くなる前年に完成させた『養生訓』には、「食事

は腹八分四」、「夏は冷たい物を食べ過ぎない」など今でもよく耳にする生活習慣の注意点に始まり、長生きするための心の持ち方まで、貝原益軒自身が実践した「健康寿命を延ばす秘訣」がまとめられています。またそこには、「脾胃(ひじ)」という言葉が繰り返し使われています。「脾」とは今でいう腸のことです。貝原益軒が胃腸の健康の大切さを強く感じていたことがうかがえます。そこで、「脾胃」による食べ物として、「菜の中でも一番上等である。いつも食べるのがよい」と高く評価している食材が、大根なのです。

さらに貝原益軒は、薬用植物について書いた著書『大和本草』でも、大根について詳しく書いています。貝原益軒にとって大根は、健康長寿の力ぎを握る重要な食材だったのでしょう。

## 「おばあちゃんの知恵」に感じた 今に伝わる『養生訓』の精神

生活の中で気軽に取り組める健康法を



手作りの大根蜂蜜

紹介する『養生訓』は、今も現代語訳や解説書が出版されるロングセラー本でもあります。私が『養生訓』と出会ったのは、本格的に料理の道に進んだばかりのころでした。初めて読んだときに、とても驚いたことを覚えています。本の内容と、私が祖母から受け継いだ「おばあちゃんの知恵」ともいえる「わが家の健康法」に、相通じるものを感じたからです。

幼いころ体が弱かつた私に、祖母はいろいろな民間療法をしてくれ、その中には大根を使った「知恵」も数々ありました。冬に風邪をひいたとき、祖母がいつも作ってくれたのが「大根蜂蜜」と「大根湯」です。「大根蜂蜜」は、角切りにした大根を蜂蜜に一晩浸したもので、染み出された汁を飲むと、喉の痛みや咳が楽になりました。「大根湯」は、大根おろしと生姜にしょうゆを入れ、熱い番茶を注

いだものですが、熱が出たときに飲むとたっぷり汗が出て、体がすっきりします。どちらも祖母から私に受け継がれた、我が家の「冬の常備薬」のようなもの。私は今でも毎年秋が深まるごとに、大根おろしなど生食がおすすめです。大根おろしは、昔から「医者いらず」といって、『養生訓』の定番の食べ物の一つ。大根をおろしたときに出

る辛味成分のイソチオシアネートには、さまざまな健康作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。イソチオシアネートは時間がたつと減少するので、調理や食べる直前におろすのがポイントです。

### 免疫力を高める料理で 冬を元気に乗り切る

冬こそ食べたい大根ですが、せっかく

食べるならおいしい大根を選びたいものです。大根選びのポイントは、つやと張りがあり、ずつしり重いこと。そして、ポツポツと穴が空いたようにあるひげ根に注目。穴の数が多く、均一にまつすぐ並んでいるものを選びましょう。葉が付いている大根は、そのままにしておくと、葉が根（白い部分）の水分と栄養素を吸収してしまって、葉の部分を切り落とし、根と葉を別々に保存するのがよいでしょう。

ジアスターーゼやビタミンCは熱に弱いので、大根の栄養を効率的に得たいなら、大根おろしなど生食がおすすめです。大根おろしは、昔から「医者いらず」といわれ、「おばあちゃんの知恵」の定番の食べ物の一つ。大根をおろしたときに出

る辛味成分のイソチオシアネートには、さまざまな健康作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。イソチオシアネートは時間がたつと減少するので、調理や食べる直前におろすのがポイントです。

大根の辛味成分、消化酵素、ビタミンCといった栄養素は、中心部より皮や皮の近くに多く含まれています。料亭などでは、形を整えたり歯触りをよくしたりするために皮を厚めにむいたりしますが、皮付きの方が大根の栄養効果を効率よく吸収できます。冬は夏に比べて皮が柔らかく、えぐみも少ないので、ぜひ皮ごと調理してください。

今回ご紹介するレシピは、さまざまな栄養効果があり、どんな食材とも合わせやすい大根の特長を生かした3品です。免疫力アップにこだわり、食材や調理法の組み合わせを工夫しています。3品とも皮をむかずに調理することもポイントです。大根をおいしく味わいながら、栄養効果を丸ごと体に取り込み、冬を元気に乗り切りましょう。



健康積立レシピ♪

風邪撃退！大根で手軽に免疫力アップ

発酵食品や体を温める食材と大根を組み合わせると、免疫力アップに効果的。大根料理のなかでも、私がよくお気に入りの3品です。



※写真は1人分です。

## A 大根ステーキ 蜂蜜生姜おろし添え

**大根アーモンド蜂蜜生姜おろし添え**

B 大根粥

生姜と合わせて体の芯からやさしく温めます。風邪のときや回復食にもおすすめ

## C 大根とりんごの甘酒サラダ

発酵食品の甘酒と合わせる最強の腸内環境改善メニューで免疫力アップ。

大根	りんご	干しぶどう	くるみ	塩	甘酒	りんご酢
1 個	2 個	3 cm	10 粒	6 粒	少々	小 さ

榎原道子 さかきばら・みちこ  
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

1人分 約179kcal  
約40円

- 材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。
- 材料費は 調味料などを含んでいません。また 地

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養計算センターより。

品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画・講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

