

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

冬野菜

免疫力を高める養生根菜

大根

豊富な消化酵素が胃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。

冬の食卓の万能選手
大根の栄養効果とは？

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たるのが魅力です。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。安くてボリュームがあり、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。



冬の大根は1年で最もおいしい

大根には、ジアスターゼ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。このジアスターゼは胃の

消化を助けるだけでなく、免疫機能を持つ腸の調子も整えるので、免疫力アップが期待できます。腸は第2の脳といわれ、腸内環境の改善は体と心の健康につながります。寒さや忘年会などのイベント続きで体調を崩しやすい冬にこそ、腸を元気にする大根を食していただきたいと思います。

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

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、長生き指南書とつ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（かいげん）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、人々が豊かになっていった時代です。「長く生きて健やかに人

生を楽しみたい」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思われます。

貝原益軒は、平均寿命が40歳前後といわれる時代に、80歳過ぎて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、「食事は腹八分目」、「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（ひい）」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。そして、「脾胃」によい食べ物として、「菜の中で一番上等である。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か。

「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

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。

幼いころ体が弱かった私に、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晚浸したもので、染み出てきた汁を飲むと、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



手作りの大根蜂蜜

いだものですが、熱が出たときに飲むとたつぷり汗が出て、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、わが家の「冬の常備薬」のようなもの。私は今でも毎年秋が深まると、大根蜂蜜を作り置きして、冬の風邪に備えます。大根の青臭さが若干あるので、娘には不評なのですが…。

大根に限らず、食べ物による健康法が『養生訓』には数多く記されており、中には人々の間に次第に浸透し、定着したものもあるように思います。健康長寿を願う貝原益軒の思いが、めぐりめぐって祖母へ、そして私へと伝わっているのかもしれない。そう考えると、とてもうれしく感慨深いものがあります。そして、現代に通じる健康法を300年も前に実践し、人々に伝えてくれた人が日本にいたということに、誇らしさを感じています。

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とは、つやと張りがあり、ずっしり重いこと。そして、ポツポツと穴が空いたようにあるひげ根に注目。穴の数越少なく、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うので、葉の部分を取り

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。

今回で紹介するレシピは、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、私がとくにお気に入りの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

大根おろしは天然の消化薬。焼きと生のダブル使いで健康効果倍増。

■材料 2人分

大根	8cm	(蜂蜜生姜おろし)
ごま油	小1	大根おろし
青じそ	2枚	生姜のみじん切り
ゆずの皮	適宜	みそ
(A)		しょうゆ
和風だし	1カップ	酒
塩	少々	蜂蜜
		ごま油

■作り方

- ①大根は皮をむかず半分は輪切りにし、切り口の両断面に隠し包丁を入れたら、Aを合わせただし汁で、竹串がすっと入るまで煮る。
- ②(蜂蜜生姜おろし)のうち、大根おろし以外の材料を小鍋に入れ、焦げないように軽く火を入れる。火から下ろし、粗熱が取れたら大根おろしとあえる。
- ③フライパンにごま油を入れて①を焼き色が両面に付くまで焼く。皿に盛り付け、青じそ、②をのせ、お好みでゆずの皮を添える。

1人分 約93kcal
約20円

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。

■材料 2人分

大根	6cm
刻んだ大根の葉と茎	1/3カップ
生姜	1片
米	1/2カップ
昆布だし	3カップ
塩	小1/2
薄口しょうゆ	適宜
黒ごま塩	適宜

■作り方

- ①大根は皮をむかずひと口大の乱切りにし、生姜は千切りにする。
- ②鍋に洗ったお米と①の大根、昆布だし汁、塩、薄口しょうゆを入れ、中火にかける。沸騰したらすぐに弱火にし、吹きこぼれないように約30〜40分煮る。
- ③米が柔らかくなったなら、刻んだ大根の葉と茎、①の生姜を入れて2〜3分煮る。器に盛り付け、お好みで黒ごま塩をかける。

1人分 約179kcal
約40円

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。

■材料 2人分

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

■作り方

- ①大根とりんごは皮をむかず、食べやすい大きさにのちよう切りにし、それぞれ少々の塩をしておく。
- ②甘酒とりんご酢をよく混ぜ合わせ、そこにさつと洗った干しぶどうを浸しておく。くるみはから煎りする。
- ③水分を軽く切った①と②をよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

1人分 約168kcal
約60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。



榊原道子 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

品開発のアドバイスをを行っている。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。

