今月の地域食材は、大根菜（葉大根）です！

大根菜（葉大根）って？

葉を食べるために栽培された大根のことで、大根が大きく育つ前に菜っ葉として収穫した小さな株のことを大根菜（葉大根）と呼びます。

小さい大根の葉はとても柔らかくて風味がよく、栄養がたくさん含まれています。

大根（普通に根を食べるもの）の種をまくとき、わざと多くまいて、育ってきたら余分な株を間引いて食べる場合があり「間引き菜」とか「つまみ菜」と呼ぶこともあります。

人気が出てきたため、最近では大根菜用の品種が開発され種が販売されています。

一年に何回も栽培できます

大根菜の生育は早く、気温の高い時期なら種まき後３～４週間、気温の低い時期でも２ケ月ほどで収穫できるので、１年に５回ほど栽培できます。

プランターなどでも簡単に栽培でき、秋は特に栽培しやすい季節です。

ぜひ、チャレンジしてみてください。

ただし、アオムシ等の害虫も大根菜が好物なので、虫よけのネットをかぶせたり、手（ピンセットなど）で虫を取りのぞいてやる必要があります。

大根菜の栄養！

大根菜は緑黄色野菜と呼ばれる栄養をたくさん含んだ野菜です。

じつは、大根の葉には普段食べている根の部分の何倍もの栄養分が含まれています。

特にβカロテン、ビタミンE、ビタミンC、カルシウムは、とてもたくさん含まれており、これらの栄養素は、目や皮膚、胃や腸、喉などの粘膜や骨を健康に保ち、血行をよくしたり、がん予防や老化防止、生活習慣病などに効果があるとされています。

大根菜を使った料理には、おみそ汁、おひたし、炒めもの、サラダ等があります。

大根の葉は捨てないで！

お店から買ってきた大根についている短い葉にも栄養がたくさん含まれています。ただ捨てるのはゴミが増え、もったいないですよね？

ちりめんじゃこ等とごま油で炒め、ふりかけにするととっても美味しいですよ！

栄養豊富な大根菜は、普段から積極的に食べたいものです。

石川県奥能登農林総合事務所　珠洲農林事務所