



れきし だいこんの歴史

だいこん な
大根は、キャベツやブロッコリー、菜の
はな おな なかま やさい せんぞ ちちゅうかい
花と同じ仲間の野菜で、先祖は地中海の
ちか う かんが
近くで生まれたと考えられています。
いま ねんまえ こだい
今から4500年前の古代エジプトでは、
ピラミッドを建てるために働いていた
ひと た
人たちが食べていました。

にほん ねんまえ ちゅうごく
日本へは1300年前までには中国か
ら伝わっていたようで、その後だんだん
と栽培されるようになりました。

だいこん はる ななくさ
大根は春の七草のひとつで『すずしろ』
ともよばれ、七草がゆにその葉を入れて
食べます。



にほん だいこく 日本はだいこん大国？

だいこん ほそなが まる みどり
大根には、細長いものや丸いもの、緑
あか ぐろいろ せかいじゅう
や赤、黒色のものなど、世界中にたくさ
んの種類がありますが、日本の大根の中
には世界一長い「もりぐち大根」や世界一
大きい「さくらじま大根」があります。

にほん だいこんせいさんりょう せかいいち
また、日本の大根生産量は世界一で、
食べる大根の量も世界一です。

このため、食べ方も、おでん、みそ汁、
つけ物、すの物、サラダ、大根おろし、切
り干し大根などたくさんあります。

た ぶぶん あじ 食べる部分で味がちがう？

だいこん うえ ほう は ほう あま つよ
大根は上の方(葉のある方)が甘みが強
くて、からみは弱くなります。

これとは反対に、下の方(先の方)は甘
みが弱くて、からみは強くなります。

また、上の方が下の方より水分が多く、
みずみずしくなります。

あま ぶぶん だいこん にもの から
甘い部分は太根おろしや煮物で、辛い
部分はつけ物やみそ汁など、味がこい
りょうり た
料理で食べるとおいしいでしょう。

えいよう だいこんの栄養！！

だいこん いちょう はたら たす しょうか
大根には胃腸の働きを助ける消化
こうそ せいぶん
酵素という成分がたくさん含まれてい
ます。

この成分は熱に弱いので、大根おろし
やサラダなど生で食べると食後の胸や
け、胃もたれの予防になります。

さらに、大根の葉にはビタミンAやビ
タミンC、カルシウム、鉄分などの栄養
が、ホウレンソウなどに負けないほど含
まれています。なるべく、葉も捨てずに食
べたいものです。

また、大根をきざんで干した『切り干し
だいこん なま だいこん ばい
大根』には、生の大根の5～10倍のカル
シウム、鉄分、ビタミンBが含まれて
います。干すことで甘みも強くなります。

冬は食べ物のおいしい季節です。食べ
すぎには注意が必要ですが、大根の助け
をかりて胃腸を健康に保ちましょう。