



## きりぼしだいこん さんち 切干大根の産地

きりぼしだいこん にしにほん せん き だいこん  
切干大根は西日本では干切り大根とも呼ばれ、今から300年前の江戸時代の頃には保存食としてたくさん食べられるようになっていたようです。

え どしだい ころ げんざい あいちけん  
江戸時代の頃は現在の愛知県のあたりが大産地でしたが、現在では宮崎県が日本一の大産地となっています。

げんざい いしかわけんない さんち すずし  
現在、石川県内の産地は珠洲市だけとなっています。

す すしさん きりぼしだいこん いろ しろ  
珠洲市産の切干大根は、色が白いことや大根の別名が「すずしろ」であることから、【珠洲白】という商品名をつけて県内のスーパーなどで販売されています。



すすしさん きりぼしだいこん すすしろ  
珠洲市産の切干大根「珠洲白」

## きりぼしだいこん りょうり 切干大根の料理

きりぼしだいこん にもの おも う  
切干大根というと、煮物が思い浮かびますが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

きりぼしだいこん みず す りょうり つか  
切干大根は水を吸わせてから料理に使いますが、最近は水のかわりに甘くないすいぶん おお つか すいぶん す水分の多いヨーグルトを使って水分を吸わせて、サラダにする調理法が栄養をむだなく取れるということで話題になっています。

## きりぼし たく かた 切干だいこんの作り方

だいこん こまか き かんそう  
大根を細かく切って乾燥させれば切干大根の完成です。

だいさんち みやざきけん きりぼしだいこん  
大産地の宮崎県では、切干大根を作るふゆば あめ すくな は ひ おお かた冬場に雨が少なく、晴れる日が多くて乾いた風がよく吹くので、外に干して天日で大根を乾燥させています。

いしかわけん ふゆ てんき わる そと  
でも、石川県では、冬は天気が悪く、外に干すことができません。

すすし のうか ひと しょくひん  
そこで、珠洲市の農家の人たちは食品乾燥機を使って乾かしています。

てんき さゆう しごと  
このため、天気に左右されずに仕事ができ、素早く乾燥することで、色が白く品質の良い切干大根が作られています。

## きりぼしだいこん えいよう 切干大根は栄養たっぷり!!

きりぼしだいこん なま だいこん えいよう と こ  
切干大根は、生の大根の栄養を閉じ込めたまま乾燥し水分だけを飛ばすので栄養豊富な食品です。

おな おも くら きりぼしだいこん  
同じ重さで比べてみると切干大根には、生の大根の10倍以上の栄養が含まれています。

きりぼしだいこん ふく おも えいようそ  
切干大根に含まれている主な栄養素には、カルシウムや鉄分、ビタミンB1などがあり、食物繊維もたっぷり含まれています。

えいようそ ほね じょうふ  
これらの栄養素は、骨を丈夫にし、イライラを抑えたり、血管の老化や貧血、便秘などに対して予防効果があります。