男性料理教室

ダイコンのリボンサラダ

出来上がり料理

材料（4人分）

ダイコン……300g
ベビーリーフ……1袋（約40g）
かに風味かまぼこ……50g
A（ニンニク1片<10g>、
アンチョビ5g、みそ小さじ1、
オリーブ油大さじ3）

作り方

①ダイコンは10㎝の長さに切り、縦に4等分する。皮むき器でリボン状に薄く削り、ベビーリーフは洗って水気をきり、ダイコンとともに器に盛る。
②かにかまぼこは細くさき、①に散らす。
③ニンニクはすりおろし、アンチョビはみじん切りにする。Aの材料を順に混ぜながら小鍋に入れる。中火にかけ、油がフツフツとするくらい温める。熱いうちにサラダにかける。

ワンポイントアドバイス

大根は、栄養素が多い食材で、根の部分にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼという3種類の消化酵素が含まれています。アミラーゼには炭水化物を分解する、プロテアーゼはタンパク質を分解する、リパーゼは脂肪を分解するといった胃もたれ、胸やけの予防や解消の効果があります。

大根といえばメインは根ですが、葉っぱも捨てたものではありません。β-カロテン（ビタミンA）、ビタミンC、カルシウム等が含まれており、ビタミンCやカルシウムについては、根の部分よりも豊富に栄養が含まれています。

大根の葉っぱは、味や食感にクセがあり、苦手意識のある方もいらっしゃると思いますが、緑黄色野菜を意識してこの機会に一度挑戦されてみてはいかがでしょうか？