

食育だよい

Vol.63



2026年1月

冬が旬の野菜には、白菜、大根、ほうれん草、春菊、ブロッコリー、水菜、かぶ、れんこん、長ネギなどがあります。

今回は「大根」に注目して、余すところなく大根を食べきりましょう。

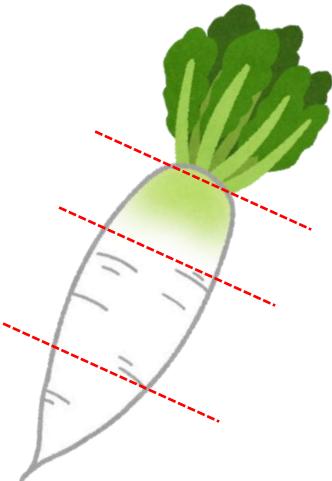
☆七草粥に使われる七草のひとつである大根

「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」が春の七草ですが、スズシロは大根のことです。大根は消化を助ける効能があって胃腸の働きを整えてくれます。

七草粥豆知識

年に5回の季節の変わり目「五節句」には、特別な食事を用意して豊作や無病息災を願います。1月7日は「人日の節句」であり、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようという願いをこめて、七草粥が食べられます。

☆大根は部位ごとに栄養価や食感が異なる



葉……ビタミンCやβカロテンが豊富。
炒め物に。

上部……甘味や水分が多い。
サラダ、甘い大根おろしに。

中央部……甘味あり。
ふろふき大根やおでんに。

しっぽ部分……辛みが強い。
辛い大根おろしや切干大根に。

☆ちょっと風邪かなと思ったときの大根の薬膳的な使い方

第一大根湯

大根おろし 大さじ3くらい
おろし生姜 小さじ1くらい
しょうゆ 好みで

材料をカップに入れて、熱々の番茶カップ1を注いでいただく。民間療法で汗を出でて風邪を追い出すレシピ。

大根あめ

大根を薄くスライスして、器に入れて、はちみつをスプーン2~3杯かけて一晩くらいおくと汁がでてくる。その汁が大根あめ。汁を飲むと喉に潤いを与えて喉が楽になります。喉の痛みに試してみてください。(はちみつは、1歳未満の赤ちゃんには禁忌ですので気をつけてください。)

☆大根をいただきましょう

大根の葉の塩昆布炒め



材料	大根の葉	250g
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩昆布	7~10g
	ごま油	大さじ1

作り方

- ①大根の葉は刻む。フライパンにごま油を入れて大根の葉や茎をしんなりするくらいまで炒める。
- ②砂糖、酒、塩昆布を入れて炒める。

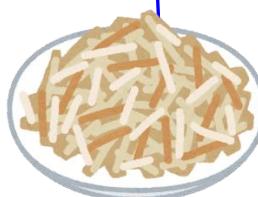
味変のヒント

ちりめんじゃこ、
しらす干し、
あみえび、干しあわび、
かつお節、ベーコン、
油揚げ、ゴマなど



居酒屋メニューのような大根サラダ(2人分)

材料	大根	1/4~1/2 本
	A しょうゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ2
	A 酢	大さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	すりごま	大さじ1
	かつお節	1パック
	もみのり	ひとつまみ



作り方

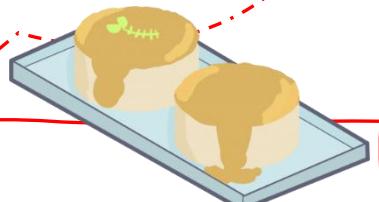
- ①大根を千切りにして冷水にさらす。(スライサーを使うと楽)
- ②水気をきった大根をお皿に平たく盛り、かつお節をのせる。さらにAの材料を全部合わせてドレッシングを作り、かつお節の上からまんべんなく回しかける。
- ③ドレッシングが下まで浸透したらかきませる。

味変のヒント

ポン酢やドレッシングは市販のものだと楽で美味、
具材にはツナ、ちりめんじゃこ、
水菜、きゅうり、貝割れ大根などもプラスして

たれの味変のヒント

ひき肉を使って肉みそに、
すりごま、しょうが
ゆずこしょう、
白みそ使用+柑橘ジャム
など



基本のふろふき大根

材料	大根	1/2 本 (500g)
	米のとぎ汁	500cc
	だし汁	500cc
	ゆずの皮 (千切り)	適量
	A 酒	大さじ3
	塩	小さじ 1/4
	みそだれ	
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	赤みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ2

作り方

- ①大根は3cm幅の輪切りにして厚めに皮をむく。角をとり(面取り)、片面に十字の切込みを1/3程度の深さまで入れる。
- ②鍋に切り込み面を下にして大根を入れ、米のとぎ汁を加える。強火にし、煮立ったら中火にして蓋をし、30分~40分くらい竹串がすっと通るまでゆでる。火からおろし、サッと水で洗う。
- ③鍋を洗い、②の大根とだし汁、Aを加えて蓋をし、大根が柔らかくなるまで弱めの中火で20分~30分煮る。
- ④別鍋に、みそだれの材料をすべて入れ、弱めの中火でもったりするまで煮る
- ⑤器に大根を盛り、みそだれをかけてゆずの皮をのせる。
*剥いた大根の皮はきんぴらにして食べよう

★★★ 年中行事と食べ物（令和8年） ★★★

	1日	正月	おせち料理、お雑煮
1月	7日	☆人日の節句	七草粥
	11日	鏡開き	鏡餅を雑煮やぜんざいにして食べる
	2月 3日	節分	福豆、こんにゃく、鰯、恵方巻き
3月	3日	☆上巳の節句	ちらしずし、はまぐりの潮汁、ひし餅 白酒、ひなあられ
	※17～23日	彼岸	ぼたもち
4月		花見	花見弁当、花見団子
5月	5日	☆端午の節句	ちまき、柏餅
6月	※21日	夏至	冬瓜、タコ
7月	7日	☆七夕の節句	そうめん
	※26日	土用の丑の日	うなぎ、土用もち、土用しじみ、土用卵 「う」のつく食べ物（うどん、梅干し、瓜科の野菜、牛肉など）
8月	中旬	お盆	精進料理
9月	9日	☆重陽の節句	栗ご飯、菊花酒、菊の料理、秋茄子
	※25日	中秋の名月	月見団子
	※20～26日	彼岸	おはぎ
11月	15日	七五三	千歳飴、赤飯
	地域による	秋祭り	ちらしずし、あげもん
12月	※22日	冬至	かぼちゃ料理、「ん」のつく食べ物（れんこん、にんじん、うどんなど）
	31日	大晦日	年越しそば

※日付は 2026 年（令和8年）のものです。

☆は五節句

季節折々の伝統行事と料理には密接な関係があります。それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩のひとつにもなっています。



七草粥

