心染通信

「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします

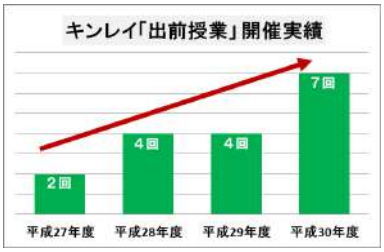
【 発行 】
キンレイ心染事務局
〒101-0065
東京都千代田区西神田
1-3-6 ウエタケビル4F
TEL・FAX
03(3518)9010

第7号の食材
野菜

未来学力集中講座×出前授業

落語を通じて、日本の食文化への理解を深める！

平成26年度に発足した《キンレイ心染プロジェクト》は5周年目を迎え、平成27年度より首都圏の小中高・大学にて、落語を通じて日本の食文化を学ぶ「出前授業」を実施しています。依頼は年々増加しており、4年間で計17回実施しました。今後も伝統芸能である落語と日本の食文化（和食）の魅力を、次世代を担う子どもたちに伝えてまいります。



※平成３１年３月末までの実施予定を含む

平成30年7月26日に東京家政大学附属女子中学校・高等学校の教育プログラムの一環であるＫａｓｅｉセミナー（未来学力集中講座）に講師として招かれ、学生落語家による落語の実演や管理栄養士による食文化講座を通じて、日本の伝統芸能・食文化への理解を深める食育セミナーを実施しました。

学生落語家は『時うどん』『目黒のさんま』『猫の災難』の食べ物を題材とする3席の落語を披露しました。うどんやさんまを食べる、お酒を飲むといった仕草に生徒たちは想像力を掻き立てられ、徐々に落語の世界へと引き込まれてしまう様子が伺えました。また、同大学を卒業したプロジェクトスタッフ（管理栄養士）による《落語から紐解く江戸の暮らしと食文化》と題した食文化講座も行いました。『時うどん』のストーリーを解説しながら、うどんの歴史、江戸時代の屋台文化、物価、時刻の数え方など文献資料を用いて講義し、生徒たちは江戸時代に華開いた落語と食文化とのつながりについて理解を深めました。

授業後、生徒からは「落語から江戸の生活や食文化を知ることができ、和食の歴史に興味が湧きました。」「手拭いと扇子だけで食べる姿やお金を払う姿を表し、一人で何人もの役を演じる表現力が素晴らしかったです。」などの感想が寄せられました。また、食育担当教諭・村上まさ子先生より「本セミナーは、伝統芸能である《落語》を身近に感じながら、日本の食文化への理解を深めることができ、大変有意義なものでした。生徒にとっても学生落語家さんや同学の先輩（プロジェクトスタッフ）の姿が、将来の自分の進むべき道を想像する良い機会となり、更なる探究心が芽生え、現代の食文化にも興味を持つことにつながったに違いありません。」との感想を頂きました。

【雛菊亭 桔梗】

【努三亭 勝虎】

大学生が小学生へ落語を伝授

落語を教材として歴史を学ぶ！

平成30年12月4日に東京学芸大学附属世田谷小学校で実施した出前授業では、4年生約１００名を対象に食文化講座や落語鑑賞と体験を組み合わせた実践型の授業を実施しました。まずは落語鑑賞時のマナーや仕草などを説明し、『みそ豆』『時うどん』の2席の落語を披露。さらに、うどんの食文化講座では『時うどん』のオチを理解する上でポイントとなる、江戸時代の時刻や貨幣、うどんの屋台文化についてクイズを交えて解説しました。落語を社会科（歴史）などの教科に結び付けた、楽しく学べる授業を展開し、落語の奥深さを児童に伝えることができました。

授業後半では各クラスに分かれ、『みそ豆』の仕草や顔の上下（かみしも）による登場人物の演じ分けなどを学生落語家指導のもと練習し、その成果を発表しました。代表者一人で発表するクラスや班全員でパートを分けて発表するクラスなど、クラスごとに大いに盛り上がりました。児童一人ひとりが自主的に授業に取り組み、児童の個性が存分に発揮された活気のあるグループワークとなりました。

【飯喰亭 おはぎ】

当日の給食では栄養教諭・今里衣（こんさとえ）先生の協力のもと、落語の題材になった《うどん》はカレーうどんに、《大豆》は青海苔大豆ポテトというメニューになりました。学生落語家を囲んだ交流給食に児童たちは大喜び。実際に体験した食べる仕草の影響もあって、お代わりが殺到するほどでした。

【児童から寄せられた授業の感想（抜粋）】

【当日の給食】

落語研究家 山本進先生が解説！

食文化と落語の繋がり

山本 進／落語研究家・芸能史研究家

1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究にいそしむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻繁に顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。

唐茄子屋政談（とうなすやせいだん）

～かぼちゃが引き起こす大騒動!?～

《かぼちゃ》という呼び名はほぼ全国共通ですが、地方それぞれに呼ばれ方も違っており、江戸（関東）では《唐茄子（とうなす）》、上方（関西）では《なんきん》、地方によっては《ぼうぶら》などとも呼ばれ、庶民に親しまれていました。僕の母は兵庫県の生まれだったので、かぼちゃのことは《なんきん》と呼んでいました。読み方も《南京》のアクセントとは違って頭にアクセントが付いていたので、母が《なんきん》といっても横浜では通じなかったのを覚えています。このように、かぼちゃには様々な呼び名があり、それは落語にも通じています。今回紹介する落語は『唐茄子屋政談（とうなすやせいだん）』と『かぼちゃ屋』です。かぼちゃというのは間が抜けた感じがしているので落語の題材に向いていますね。

【出典】成形図説（国立国会図書館蔵）

『唐茄子屋政談』という落語は若旦那・徳さんの遊びが過ぎて親から勘当されてしまい、吾妻橋から身を投げようとしたところを伯父に助けられるところから始まります。伯父は翌朝、天秤棒でかぼちゃを担がせ商いに行かせます。これは、働いているところを人づてに両親に知らせて、詫びの手づるにしようというもの。しかし、若旦那は重い荷を担いで商いなどしたことがありません。不慣れな足取りで、日に照り付けられながら歩くも、吾妻橋を渡って広小路へ出る頃には、日陰でべそをかき、倒れ込んでしまいます。すると、気の良い男が長屋の住人や友達にかぼちゃを2つだけ残して、代わりに売ってくれました。男が友達に売りつけるときに…

友達：「俺は唐茄子屋に義理はねえや」

男：「唐茄子屋に義理がねえとはなんだ。唐茄子が嫌いと言いやがったな。手前え3年前のことを忘れたのか。俺の家へ居候をしていたときに唐茄子を煮たら美味え、美味えって言いやがって、唐茄子の安倍川を38切れも食らいやがったろ！」

【出典】東海道五拾三次日本橋 朝之景 歌川広重（国立国会図書館蔵）

浮世絵の手前に棒手振の行商が描かれている。落語に登場したかぼちゃ屋もこんな様子だったと考えられる。

という場面があるのですが、この唐茄子の安倍川という料理は食べたことがない。色々な人から話を聞いてみると、かぼちゃを蒸かしてきな粉をかけて食べるのが「唐茄子の安倍川」という料理らしい。六代目圓生さんは、「唐茄子の安倍川煮」と言っていました。

また、『かぼちゃ屋』では与太郎が「かぼちゃ、かぼちゃ…。」と売り歩いていると長屋の男に「《唐茄子屋》でございって言って売ってみろ」と言われるシーンがあります。江戸ではちょっと気取ったときにかぼちゃを《唐茄子》と呼んでいたことが落語から伺えます。

『唐茄子屋政談』はその後、徳さんが、窮迫した浪人の家族にその日の売上と売れ残った2つのかぼちゃ、それに自分の弁当を渡し、後も見ず帰ってしまう。入れ違いに家主がやってきて、溜まっていた家賃として、売上を女房から取り上げてしまいます。女房は徳さんに申し訳ないと首をくくり、長屋は大騒ぎ。一方、伯父は帰ってきた若旦那の話を信用せず、一緒に長屋へ来てみるとこの騒ぎ。女房は発見が早く一命をとりとめ、家主は不届きでお叱りを受け、若旦那はこのことがきっかけとなり、無事詫びが叶い、勘当を解かれるのです。

【再現】“唐茄子の安倍川”
甘く煮たかぼちゃにきな粉をまぶしたもの

落語の世界でも親しまれていたかぼちゃですが、僕の時代でかぼちゃというと戦争中を思い出させる食べ物なのです。食糧がないとき、代用食として食べていたのが、さつま芋とかぼちゃ。両方とも味そっちのけで品種改良されて、実だけじゃなくて茎とか弦とか、そういうところも全部食べてね。だから僕なんかは、どんなにおいしくても、かぼちゃもさつま芋も、あんまりありがたくない。今はスイーツとしてやハロウィンなんかで食べられているイメージがありますが。昔から女性を表す慣用句として「とかく、女が好む物、芝居、浄瑠璃、芋蛸南瓜《いも たこ なんきん》」があります。これは、男の三道楽煩悩「飲む、打つ、買う」に対する慣用句として使われた言葉だったのでしょう。

茄子娘

～親が「茄子」とも子は育つ!?～

茄子で思いつくことわざとして「秋茄子は嫁には食わすな」や「親の意見と茄子の花は千に一つも仇はない」などがありますね。秋茄子は皮が薄く、種も少なく、肉質も詰まっておいしい為、お姑さんがお嫁さんいじめとしてなった言葉とも捉えられますし、茄子は解熱効果があるので、出産を控えたお嫁さんの身体を気遣った老婆心としても捉えることができるわけです。捉え方で意味が180度変わるというのも面白いですね。また、茄子は花が咲いたら必ず実がなる為、親の意見も茄子の花と一緒で、何ひとつ無駄がない。そのため、親の意見はよく聞くべきということで、「親の意見と茄子の花は千に一つも仇はない」とよく若い人に言い聞かせていたのでしょう。そんな茄子が登場する『茄子娘』という落語があります。

ある田舎のお寺に茄子好きの和尚がいて、「大きくなったら、私の菜《さい》にしてやろう」と語りかけながら丹精込めて茄子を育てています。ある夜、蚊帳の中でウトウトしていると外に人の気配が、見てみると若い美女がそこにいます。聞くと…

「私は茄子の精です。和尚様は大きくなったら《わしの妻（さい）にしてやる》と、いつもおっしゃいますから…」

茄子の精は【菜《さい》】を、【妻】と勘違いしていたのです。そんな夜が明け、和尚は雲水の修行へと旅立ち、5年後にふらっと寺へ立ち寄ると「お父様」と呼ぶ幼子の声が聞こえてきます。見るとおかっぱ頭の幼子がいます。娘などいない和尚は少女にそう言うと「でも貴方は私のお父様です。だって、私は茄子の娘ですもの」「そうか。ではアレは夢では無かったのか。さすれば私の子に相違ない。で、幾つになる？」、「5つになりました。一人で大きくなりました」

「なるほど…」

「親は茄子（無く）とも子は育つ」

『茄子娘』という落語は一時期廃れてしまった噺ですが、オチがあまりにも馬鹿々々しいからかえってウケるのではないかと掘り起こされたのでしょう。《親が茄子とも子は育つ》っていうのは本当にくだらないダジャレですが。

たけのこ

～タケノコで親孝行!?～

『二十四孝（にじゅうしこう）』という中国の書物に、孟宗（もうそう）という人の話があります。雪が降っている最

【出典】江戸名所図解 三巻 （国立国会図書館蔵）
江戸時代の目黒の風景。目黒不動尊も描かれている。

中にタケノコを掘りに行き、土を掘ると冬にあるはずもないタケノコが出てきて、それを老母に食べさせるという親孝行の話です。『二十四孝』という落語では、これに尾ひれが付いて、おっかさんが「もっとタケノコが食べたい」と言ったら、「もう、そうはない」っていう。そこから孟宗竹という名前が付いたなんて言われています。『二十四孝』という書物は江戸時代に寺子屋の教材になっていたので、子どもたちはみんな知っていました。

江戸時代の目黒では特産品になるような作物がなかったのですが、山路治郎兵衛勝孝という人が孟宗竹のタケノコ栽培を目黒の農民に提案したことで作られるようになりました。幸い目黒の土壌はタケノコの栽培に適しており、良質なタケノコ生産に成功します。人々の間で「目黒＝タケノコ」となるのは、目黒不動尊という江戸五色不動の一つとされている有名なお寺の近くで、茶飯屋がタケノコご飯を参詣人に提供したのが、始まりと言われています。

さて、落語とタケノコの関係については武家屋敷と隣家を舞台にした『たけのこ』という落語があります。ある武家屋敷の隣家のタケノコが垣根を越えて庭に生えたのを、家来の可内が切り取って主人の食膳に出そうと支度をしていると、主人から隣家へ挨拶をして来いと言われます。可内は主人に言われたとおり「御当家のタケノコが私の屋敷へ泥ずねを出したので、無礼千万と手討ちにしました」「それはごもっとも、しかし当家で生まれたタケノコゆえ、不憫に思いますので、死骸は当方へ送り下さい」と隣家の方が一枚上手。可内は戻って主人にいきさつを伝えると「その死骸が入用なのだ。タケノコの皮を持っていけ」可内は皮を持って行き、皮を玄関に放ってしまう。隣家の主人は…

「しからばもはや死骸は葬られたか。あーあ、やれかわいや、《皮嫌や》」

武家屋敷には竹藪がある家がほとんどでした。根の張る竹を植えることで地震対策にしたり、竹を使った道具を拵えたりと様々な使い道のある竹は重宝されていたそうです。

私はタケノコと聞くと小学校1年生の時を思い出します。今のようにタケノコ採りが風物詩じゃなかった頃、竹藪はどこにでもあったので、タケノコはどこでも生えていたし、初夏には八百屋さんで売られていました。担任の女の先生の家が大きな竹藪の中にあって、そこへ友だちと一緒に遊びに行ったら、その先生がタケノコご飯を炊いてくれて。あのおいしさは、今も忘れないですね。

【再現】炊いた飯にタケノコを合わせる。
だし汁をかけ、トッピングに花山椒を散らした。

竹の子飯

淡竹の竹の子を用いる。苦竹の竹の子を用いてはならない。味わいが苦く、えぐくてあくも強い。

先端の三、四寸（一一、二㎝）の柔らかな部分を切り取って塩湯をたぎらせ、その中に入れてよくゆがいてから切る。飯が炊き上がってから飯の上において蒸らす。だし汁、加料は、芽紫蘇、花山椒、浅草海苔がよい。

【出典】「名飯部類」“竹の子飯”より
（国立国会図書館蔵）

のめる

～大根100本で「つまらない」？～

「のめる」が口癖の熊五郎と「つまらねえ」が口癖の八五郎が、互いに自分たちの癖をやめようと話す。ただやめるだけでは面白くないので、口癖を言ったら50銭を相手に払うことに。熊五郎はなんとか相手に口癖を言わせようと隠居から知恵を授かり…

「大根を100本もらったが、醤油樽に詰まらうか？」

と聞くと八五郎は「つまらない」と言いそうになったが、危ない所で引っかかりません。熊五郎は逆に仕掛けられ「のめる」と言ってしまい50銭取られてしまいました。悔しいので、次の手を考えて見事、八五郎に「つまらない」と言わせることに成功しますが、八五郎はさらに上手で…

熊五郎：「50銭寄越せ」
八五郎：「やるよ、だけど手前えにしちゃよく考えた1円やらあ」
熊五郎：「ありがてえ　1杯《のめる》」
八五郎：「おっと、差っ引いておこう」

熊五郎がけしかけた、「大根100本が醤油樽に詰まるか？」というのは、たくあんを漬けるときは4斗樽に大量の大根を漬けるのですが「あいにく4斗樽がないから、物置を探すと醤油樽が出てきた。これに100本詰まるか？」→「つまらない」という知恵を隠居に授けられたということです。大根100本詰めるためには4斗樽でないと入りきりませんから、醤油樽に100本入るわけはない＝「つまらねえ」となるわけです。

たくあんは上方ではお手製で漬けていたそうですが、江戸では棒手振りの行商から買うことが多かったそうです。江戸のたくあん作りに使われていた練馬大根はたくあん作りに適していました。現在の練馬あたりは僕の時代でも広大な大根畑でしたから、江戸時代にはことさら大根作りが盛んだったのでしょう。

【出典】四季漬物塩嘉言（国立国会図書館蔵）

らくだ

～江戸っ子は芋で酒は飲めない～

「らくだ」という落語は《らくだ》とあだ名される乱暴で長屋でも嫌われ者の男が、季節外れの河豚をお手製で食べて、見事に毒に当たって死んでしまうところから始まります。

明くる朝、らくだの兄弟分《丁の目の半次》というらくだに輪をかけて乱暴な男が金を借りに訪ねてくる。死んでいるらくだをみて、弔いの真似事をしようと企むが、懐には一銭もない。そんな中、屑屋が家の前を通るので呼び止め、金をせしめた上に、長屋連中から香典、大家から酒3升と芋・はんぺん・蒟蒻を辛めに炊いた煮しめを大きな皿へ3杯、漬物屋から早桶（棺桶）代わりに菜漬けの樽を用意するよう使いに出す。なんとか言われた通り使いを果たしてきた屑屋に大家からの酒を無理に付き合わせると、屑屋は実は酒乱で、「百姓じゃあるめえし、芋で酒が飲めるけえ、べら棒め。魚屋行って鮪のブツ持って来い！」と平次は逆に脅され…。という話。

この噺の中に、塩っ辛く煮しめた煮ものが出てきますが、これは冷蔵庫がない時代、塩が効いていないとすぐに腐ってしまう為、濃く味付けをして日持ちさせるという庶民の知恵が活かされています。具材に芋とありますが、これはおそらく里芋のことでしょう。三遊亭圓生さんは、「蒟蒻にはんぺんに蓮」って言っていたかな。五代目の柳家小さんさんは、「芋にはんぺんに蓮」。だから、そのときどきで、自分が言いやすいようにやっていたので、煮しめとしては、どっちでもいいんじゃないですかね。現代では免許がないと調理できない河豚を自分で料理して食べ、死んでしまうというのは、らくだという男は長屋だけでなく河豚にも嫌われていたんですね。

江戸時代の大根レシピ本

日常食からおもてなし料理まで

江戸庶民の食卓に欠かせない食材といえば、「米」「大根」「豆腐」です。これらは色が白いことから江戸の「三白（さんぱく）」とも呼ばれたそうです。そのひとつである大根は、煮る、焼く、蒸す、揚げる、すりおろす、干す、漬けるなど、どんな調理法でもおいしく食べられる点や、何と言っても安価でお財布にもやさしい点から、江戸庶民になじみ深い食材だったといえます。江戸時代には料理本ブームが起き、大根が主役のレシピ本も刊行されました。「大根一式料理秘密箱」という書籍では、様々な飾り切りから、味噌汁や漬物などの日常的なレシピが中心に紹介されています。「諸國名産大根料理秘傳抄」ではちょっとしたおもてなし料理や地域の名前が付いたご当地レシピが中心で、２冊合わせて80品近い大根料理が紹介されています。現代のように、調味料や調理器具が発達していない当時、切り方や調理法に趣向を凝らすことで大根のレシピ本まで刊行してしまうとは、江戸っ子のグルメな一面がうかがい知れます。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

第7号「大根」編

落語研究家山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務局の管理栄養士が時代背景や栄養的視点から、さらに掘り下げて解説します。

一　大根早煮仕方
二　大根濃餅煮
三　干大こん 早煮 干かぶら
四　林巻大ふろふき
五　海鼈焼大こん
六　大こん雪汁
七　多生煮
八　あは雪しる
九　さんちゃう醤
十　長崎 雁もどき
十一　上洲 笹林 大根そば
十二　錦大こん
十三　大根都春錦
十四　利休煮大こむ
十五　下総 香取煮
十六　下総 印旛 大こん膾
十七　紀伊 高野煮
十八　湯なます
十九　薩摩跛煮
二十　後藤流薬煮
二十一　一種吸もの
二十二　丹後梨蒸大根
二十三　筑前麩煮大根
二十四　七種大こむ
二十五　大根膾の古事
二十六　みの干大根食
二十七　諸国名物 大根并蕪 漬方
二十八　大こむ冬春醤
二十九　大根いりゆ
三十　同塩ざうすい
三十一　早跛漬
三十二　本漬香物
三十三　大根薬之方
三十四　日洲 打鮑巻煮
三十五　利休砂鍋煮
三十六　大こん 井蕪 祝義古実
三十七　伯洲 大根 卵醤
三十八　大こん食
三十九　早漬香物
四十　早ならづけ
四十一　かうのものゝす味を良しやうの事

【出典】「江戸時代料理本集成：翻刻 第５巻」　Ｐ１９５～１９６
諸國名産大根料理秘傳抄より作図　（国立国会図書館蔵）

根も葉もある！昔から知られていた大根の効能

ごはん増量術「大根めし」とは

「大根めし」と聞くと、ＮＨＫ連続テレビ小説「おしん」を思い出される方もいるでしょう。大根めしはいわゆる「糧飯（かてめし）」の一種で、米と一緒に野菜や芋などの具材を炊くことでカサを増し、「少量のごはんでもおなかいっぱい食べたい！」とあみ出された庶民の知恵です。先ほど紹介した「大根一式料理秘密箱」に大根めしのレシピが記されています。《よく洗った昆布を窯の底に敷き、細かく刻んだ大根、洗った米の順に入れて炊く》という作り方です。再現すると、昆布のだしと大根本来の味わいが感じられ、素朴な仕上がりとなりました。

【再現】大根一式料理秘密箱
“大根飯”より
（国立国会図書館蔵）

大根は医者いらず!?

大根の特に皮の近くには、ビタミンＣが含まれています。ビタミンＣは水溶性ビタミンといって、水に流れ出てしまう性質をもっているため、煮物や茹で物よりも炒め物や蒸し物などがおすすめです。現代では、電子レンジを使うとビタミンＣの損失を防ぐことができます。大根めしは、米と大根を一緒に炊き込むため、大根の栄養を効率よく摂取できる調理法だったといえます。また、江戸時代に刊行された米飯料理専門書「名飯部類」には、「青菜めし」や「干葉（ひば）めし」など大根の葉を使ったレシピが掲載されています。根の部分だけでなく、葉の部分も無駄なく食べられていたことがわかります。１００ｇあたりのビタミンＣ含有量は根よりも葉の方が4.4倍も多く、ビタミンＡやカルシウムも含まれます。その他根の部分には、ジアスターゼという消化を助ける酵素も含まれますが、熱に弱いのが難点です。おすすめの食べ方は「大根おろし」です。《おろす》ことで辛み成分のイソチオシアネートが生成され、抗酸化作用や殺菌作用も期待されます。「焼き魚に大根おろし」や「刺身に大根のツマ」などお決まりの付け合わせは、理にかなった食べ方だといえますね。『大根医者いらず』という格言が生まれるほど、大根の持つ効能は庶民のくらしの知恵として長年言い伝えられ、現代の私たちの生活にも根付いています。

管理栄養士監修　大根みぞれ茶漬

根も葉も一緒に摂れる現代風のお茶漬に！

＼＼ 大根みぞれ茶漬と相性抜群 ／／

おすすめ御供番付

- 1位：柚子　大根と米の味わいと柚子の香りの相性が◎ すりおろした皮や果汁を添えるのがおすすめです。
- 2位：梅干　大根と梅干は、味の相性はもちろん、消化を助ける組み合わせであることでも知られています。
- 3位：海苔　ミネラル成分が摂れ、栄養価もアップ。お茶をかけた瞬間から広がる磯の香りもたまりません。

こちらもおすすめ！
七味唐辛子／かつお節／青ねぎ／わさび …など

【材料】　2合分（3～4人前）

- 米 ……1合
- 大根 ……約3cm分(150g)
- 大根の葉……約10cm分
- 昆布 ……適量
- 塩 ……小さじ1/2～1杯
- 大根おろし（皮ごと使用）…大さじ2～3杯
- 緑茶 ……適量
- おろし柚子 ……適量（お好みで）

【作り方】

①大根は5mm角に、大根の葉は細めのみじん切りにしておく。
②炊飯器に、米・1合分の水・昆布・塩・大根・大根の葉を順に入れ、炊き込む。
③炊きあがったらかき混ぜてから器に盛り、大根おろしをのせ、緑茶をかけて完成。

★お好みで柚子などの薬味をのせてください

再現レシピ！　江戸時代の大根めし　VS　管理栄養士監修！　大根みぞれ茶漬

～注目の栄養成分を徹底比較！～

大根の葉や大根おろしを皮ごと活用することで、栄養価が格段にアップしていることが分かります。

大根を調理する時のポイント

- ポイント★ 葉は茹でずに炊き込む　葉に含まれるビタミンC、A、カルシウムを無駄なく摂取できます
- ポイント★ 大根おろしは皮ごとが◎　ビタミンCは皮のすぐ下の部分に多く含まれています