

かい割れダイコン

かい割れダイコンは、ダイコンの種子を発芽させて数日後に食するもので、スプラウトと呼ばれる新芽野菜の一つです。葉の形が、貝が割れているように見えることから「貝割れ」ダイコンと呼ばれるようになったそうです。この発芽した直後に食べるスプラウトには栄養が凝縮されています。

発芽直後の野菜は水分を含み、今後育つためのエネルギーをつくるため、ビタミンやミネラルなど、種子には含まれなかった栄養を自らの

旬を味わう

力で合成しています。

スプラウトは酵素も多く含まれます。ダイコンには炭水化物の消化を助けるアミラーゼや、タンパク質を分解するプロテアーゼ、脂肪の分解を助けるリパーゼなど、消化吸収を助ける酵素が含まれています。

この酵素は、芽の状態のかい割れダイコンには多く含まれます。また、この酵素は熱に弱いため、ダイコンでは調理すると失われてしまいますが、かい割れダイコンは主に生で食べるので、酵素をそのまま摂取することができ、胃腸の調子を整えたいときに効果的といえます。



もう一つ、メラトニンという物質も含まれています。これは睡眠を促す作用があることが分かっており、体内時計を整えて深い睡眠へと導く手助けをしてくれます。メラトニンは自然と体内で作られるものですが、年齢とともに減少していくため、年を重ねると睡眠が浅くなってくることもあります。微量ながらも食品からも補うことで安眠の手助けをしてくれるかもしれません。

アブラナ科野菜に含まれる辛味成分イソチオシアネートもかい割れダイコンには多く含まれるため、ぴりりとした辛さがあります。この辛味成分は抗酸化作用があるため、がんや動脈硬化の予防にも効果があるとされており、辛さもまた体に良い証なのです。

これから大きく成長しようとする生きるエネルギーが、小さな芽にぎゅつと詰まった貴重な野菜です。

かい割れダイコンとミニトマトの煮びたし

調理時間

5分

Recipe

材料(2人分)

かい割れダイコン	2パック(140g)
ミニトマト	2個
削りかつお	1パック(3g)
A [酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方(1人分20kcal)

- かい割れダイコンは根を切り落とし、長さを半分に切ります。ミニトマトは4つに切ります。
- 耐熱容器に①と削りかつおを入れます。Aを掛けてラップをし、電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱します。全体を混ぜて、味をなじませます。

