

シンプルな材料でおいしく

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林

寒くなるにつれて旬を迎える大根は、寒さから身を守るために糖分を蓄えるため、甘くみずみずしいのが特徴です。

大根は、葉に近い方から先端にかけて水分量や辛味・甘味のバランスが異なります。下

に行くほど水分が少なく、また辛味が強くなるため、調理法によって使い分けるのがおい



味が生かしてサラダに、中部は加熱するとみそ汁の具として使

軟らかくなる食感を生

かしおでんやソテーなど、大根の苦味やえぐみを抑えて、だしをしっかりと染み込

せたいとき

には、下ゆ

でにより、

あく抜きを

するのがお

すすめで

す。あく抜

きには米の

とき汁を用

いる方法が

一般的で

す。皮は厚

め(3〜5

ミ程度)に

しを作る際

は、食べる

むくと、苦

さも抑えら

れ、筋っぽ

さを取り除

くことがで

【プロフィール】関谷果林さんは宮崎県出身。南九州大学、南九州大学大学院卒業。2014年桐生大学に助手として着任、20年から現職。管理栄養士、新調理システム専任講師資格。好きな食べ物は、季節のフルーツ。

保健・福祉

マイコプラズマ肺炎多く

県内全域でインフルエンザ警報が発令されており、桐生地区のインフルエンザ患者報告数は定点医療機関当たり45・50人/週となっています。また、小児にマイコ

群馬県の感染症サーベイランス (11月24〜30日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	856	2347	3306	2479
新型コロナウイルス感染症	116	122	76	62
RSウイルス感染症	21	11	10	14
咽頭結膜熱	10	14	12	8
A群溶連菌咽頭炎	43	53	48	39
感染性胃腸炎	138	157	178	108
水痘	6	4	6	3
手足口病	6	5	1	1
伝染性紅斑	10	8	10	2
突発性発疹	8	7	10	9
ヘルパンギーナ	3	3	2	0
流行性耳下腺炎	1	3	0	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	15	16	16	23
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	40	48	39	36
クラミジア肺炎	0	0	0	1
急性呼吸器感染症(ARI)	4908	6690	7159	5591
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	22	17	21	18

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

ラズマ肺炎の患者報告が多い状況が続いています。かぜ症状があるときのせきエチケット、外出後の手洗い・うがい、部屋の換気を励行してください。(8日、桐生市医師会)



くむいた皮はきんぴらにすると、余すことなく消費できます。大根に含まれるアミラーゼなどの消化酵素には、食物の消化を助ける役割があります。あく抜きは、細かく切ったり下ろしたりすると酵素が作用しやすくなりますが、長時間放置するとビタミンCの酸化が進んでしまうため、大根下ろしを作る際は、食べる直前に下ろしましょう。

【材料(2人分)】大根200g、ツナ

油漬け50g、食塩小さじ1/4、マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ1/4、こしょう少々、煎りごま(好みで適量)

生で食べる大根とツナのサラダ

※次回(クリスマス)の行事食です。

子どもが食べるときにはこしょうは控えめに、大人のおつまみとして食べるときには粗びきのブラックペッパーを使うと相性抜群です。