



ちよつと勉強室 No. 86

今回のテーマは **ダイコン**





(1) 基礎知識

寒くなってくると、煮物がおいしくなるダイコンは、アブラナ科の植物です。栽培には、夏に種を蒔き秋冬に収穫する秋冬ダイコンと冬に種を蒔き春に収穫する春ダイコン、春に種を蒔き夏に収穫する夏ダイコンがあります。最も収穫量が多く人気なのは秋冬ダイコンです。原産地については、いろいろな説があり明確ではありませんが、一般にはハツカダイコン等の小柄なものはヨーロッパが原産で、中型以上のものは中国原産と見られています。日本では有史以前から独自の品種改良が進み、日本独自の太さ・丸さ・長さ・大きさのものが出来ました。

4,000年前、エジプトでピラミッドが建設されたときに仕事に励む人々にダイコンを食べさせたという記録があるそうです。日本でも古事記に「すずしろ」の名で記録され、女性の白い腕に例えられた歌が詠まれています。その後「於朋補（おおね）」と呼ばれるようになり、ダイコンと発音するようになったのは、室町時代中期からのことです。春の七草では今でもダイコンを「すずしろ」といいます。江戸時代には「大根一式料理秘密箱」・「諸国名産大根料理秘伝抄」等、大根の専門料理書が出るほどでした。ダイコンは、老若男女、身分の上下を問わず万人に好まれ、いくら食べても当たらないことから、人気の出ない当たらない役者を大根役者というようになりました。

(2) ダイコンの種類

種類は多く130種ほどあり、産地名が品種名に使われていることが多いです。

<p>青首：代表的な品種で、耐病総太りという品種。宮重ダイコンの改良型。上部が土から出て緑色になる。辛味が弱く、煮崩れしにくいので人気。</p> 	<p>桜島：鹿児島県の桜島を中心に栽培される冬ダイコン。大きな円球形で重さは10kg前後に達する世界最大の丸型ダイコン。</p> 
<p>守口：岐阜、愛知で多く栽培され、直径は3cm長さが1~2mにも達する世界最長の品種。名古屋名物の、粕漬けにした守口漬けに使用される。</p> 	<p>二十白：播種後20~30日で生育することからハツカダイコンと呼ばれる。丸く小さいかぶ状で表面は赤色、中が白いのが一般的だが、緑色や長丸形等、様々ある。</p> 

(3) ダイコンの栄養価

栄養価は「根」よりも緑黄色野菜である「葉」がはるかに優れており、カルシウム・鉄・ビタミンA・葉酸等が豊富に含まれています。

根の部分であるダイコンの最大の特徴は、辛味といえます。その主成分はイソチオシアネートです。イソチオシアネートは、切ったりすり卸したりすることで生成され、加熱しても効果は変わりません。ダイコンの先端部分ほど多く含まれます。（反対に、ビタミンCは首側ほど多く含まれます。）この特徴を生かして首部分はなますやサラダ、卸し等の生食が、中央部分はおでん等の煮物に、先端部分は辛味が強いので薬味等に向くといわれています。ダイコンのほか、同じアブラナ科植物にも含まれ、発ガン性物質の活性化を抑制する働きがあります。また、イソチオシアネートの中にあるスルフォラファンは、ブロッコリーの新鮮芽に多く含まれ話題になった成分で、ダイコンにも含まれています。ガンになる前の異常をきたした細胞が増殖することを阻止する働きやピロリ菌を抑制する働きがあるとされ、効果に期待が高まっています。

また、消化を助ける酵素も豊富に含まれます。アミラーゼ（でんぷん分解酵素）・プロテアーゼ（タンパク質分解酵素）・リパーゼ（脂肪分解酵素）が揃って含まれるので、消化に良くどんな料理にも合うといわれる所以でもあります。