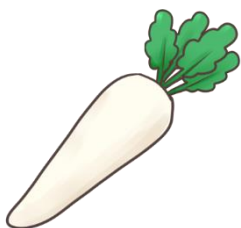


献立ひとくちメモ

10月11日(月)



切り干し大根のお話です。

90%が水分でできている生の大根を干して乾燥させると、水分がなくなって栄養素だけが大根に残ります。つまり、なくなった水分だけ100g当たりの栄養素が増えたことになります。そのため、切り干し大根は生の大根よりも栄養価が高く、特に食物繊維が豊富なので、便秘や生活習慣病を予防する効果があります。

一般的には切り干し大根と言いますが、関西では「千切り大根」とも言います。また、ほかにも切り方によって呼び名があります。例えば、縦に大きめに切ったものは「割干し大根」、薄い短冊切りに切ったものは「平切り大根」、千切りにしたものを一度ゆでて干したものは「ゆで干し大根」などと言います。