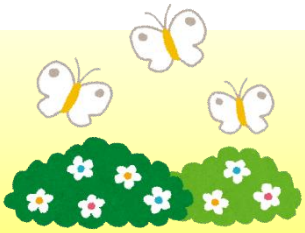
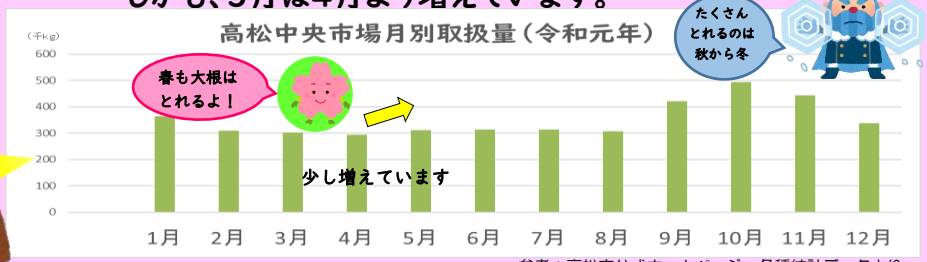
５月食育だより！

春大根



大根は、冬にとれるイメージがあるけど・・・
スーパーには、いつもおいてあるよ。

グラフを見ると、一年中大根が取引されています。
しかも、５月は４月より増えています。



参考：高松市公式ホームページ・各種統計データより

春に大根がとれるのは、なぜ？

大根は、季節にあった種類を栽培しているので、一年中食べることができます。冬にとれる大根を冬大根。春にとれる大根を春大根といいます。

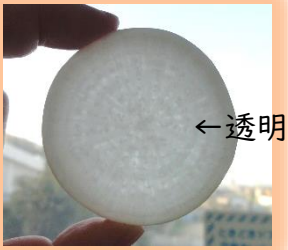
だから、**春大根の旬は、春**です。　～なぞは、とけた！～

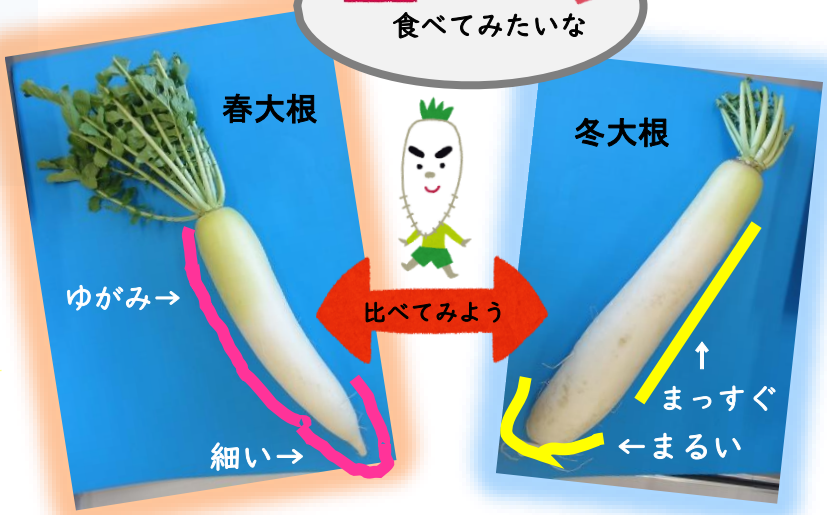
春大根の特徴

春大根を
食べてみたいな

- 大根の先が細くなっている。
- 全体の形がゆがんでいる。
- 水分が多く、みずみずしい。
- やわらかい。
- 大根の断面が透明になっている。
- からみが少しある。

春大根の輪切り





春大根のおすすめの食べ方を紹介します。春大根のみずみずしさを活かした和え物がおすすめです。しかし、冬大根よりからみがあるので、うすくスライスした後、水にさらすとからみがやわらぎ、食べやすくなります。今月は、ポトフやみそ汁にも春大根を使用しています。