

「すずしろ」の名で春の七草のひとつに数えられている大根は日本には奈良時代以前に中国から伝わりました。食用にするほか、中国や日本では古くから消化を助ける薬として用いられてきました。

栄養成分：

*でんぷんを分解する消化酵素**ジアスターゼ**が豊富に含まれています。胸やけ、胃もたれがあるなどの消化不良の時はむかしから大根をおろして絞った汁が利用されてきました。消化を助ける酵素もビタミンCも空気に触れるとこわれるので、食べる直前にすりおろすのがよいでしょう。

*大根の食物繊維（**リグニン**）はマクロファージという免疫細胞の働きを高めたり、ガン細胞の発生を抑制したり、胃腸の働きを整える効果があります。

*大根餅A（すりおろして使う）

| 材料 | 2人分 |
|-------|-----------|
| 大根 | 120g |
| 米粉 | 50g |
| 片栗粉 | 大1（約10g） |
| 干しあみ | 大2（6g） |
| 削り節 | 小1袋（2g） |
| 長ねぎ | 1/4本（20g） |
| 塩 | 小1/6（1g） |
| ごま油 | 小2 |
| 好みのたれ | 適宜 |

1. 大根は皮をむいてすりおろす。長ねぎはみじん切りにする。
2. ボールに米粉と片栗粉を入れよく混ぜたら、1. のすりおろした大根、長ねぎ、干しあみ、削り節、塩を加えて、よく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2. をスプーンで落とし入れて、厚さ5mm程度の小判型に広げる。弱めの中火で片面2～3分ずつ両面を焼く。
4. 好みのたれで食べる。（酢しょうゆ、豆板醤、ラー油等など）



*大根餅B（千切り大根も入れる）

| 材料 | 2人分 |
|--------|-----------|
| 大根 | 160g |
| 米粉 | 50g |
| 片栗粉 | 大1 |
| シーチキン缶 | 小1缶 |
| 長ねぎ | 1/4本（20g） |
| しょうゆ | 小1 |
| ごま油 | 小2 |
| しょうゆ | 小2 |
| きざみ海苔 | 1/4枚 |

1. 大根は皮を剥き、100gをすりおろし、残りを3～4mmの千切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
2. ボールに米粉と片栗粉を入れよく混ぜたら1. のすりおろし大根と長ねぎ、しょうゆを加えてよく混ぜ、更にシーチキン缶（油を切って）と1. の大根の千切りも加え混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、2. をスプーンで落とし入れて、厚さ5mm程度の小判型に広げる。弱めの中火で片面約2分ずつ両面を焼く。
4. 3. にしょうゆを入れて上下反しながら、まんべんなく大根餅にしょうゆをからませる。
5. 器に盛り付け刻みのりをのせる。

