

湖国の幸 スポーツの膳

第7回

幸：大根葉



文・レシピ：海老久美子

撮影：本多ジェロ 構成：吉村淳



膳：菜めし

冬の根菜の代表といえば、大根。しかし、大根という名の通り、使われることの多いのは、根の部分。おでんや鍋などの煮物をはじめ、大根おろしなど、食べ方もいろいろあります。

しかし、その一方で、根のボリューム感に匹敵するたっぷりとした葉は、付け足しどころか、切り落とされて売られていることもしばしば。これは、あまりにももったいない。

大根葉には、根には含まれないベータカロテンが豊富なほか、ビタミンC、カルシウム、ビタミンB群なども、根よりずっと多く含まれています。アスリートが冬のコンディショニングで気をつけたい風邪予防や免疫力強化に、大根葉は大切な働きをしてくれるのです。

立派な葉の付いた大根が手に入った時、というより、探しても見つけてほしいくらいなのですが、大根葉の力をぜひアスリートのために活躍させましょう。道の駅などに行けば、新鮮な葉付き大根があるでしょうし、スーパー

でも滋賀県産の大根葉だけで売られているのを見つけました。しかも、うれしいことにとってもリーズナブル。これを活用しない手はありません。

大根葉を無理なくたくさん食べられるレシピ、それが菜めし。滋賀県が誇る近江米に、どっさり混ぜ込みました。生の状態では、ちょっと多すぎると思えるかもしれませんが、茹でるとかさが減るので、躊躇なく使いましょ。

ごはんと一緒に炊き込むと、色合いが悪くなるので、あとから混ぜ込んだ方が見た目にもおいしそうになります。味付けは、葉のうまみを活かすためになるべくシンプルに。

トッピングにごまやしらすをかけて栄養価をさらに高めることもできますし、納豆ごはんにしても抜群です。ベースのごはんがこれだけパワフルだと、食卓全体のクオリティも一気にアップします。どこか懐かしく、素朴なイメージのある菜めしですが、その実力は、枝葉どころか根幹。アスリートなら、丼めしで豪快にいただきますといきましょう。

材料 米2合分

米……………2合
出汁昆布……………3~4枚
塩……………小さじ1
大根葉……………200gくらい
白いりごま……………お好み

作り方

- 1 出汁昆布を水につけておく。
- 2 米は、1の水を少なめに水加減し、塩を加えて出汁昆布とともに硬めに炊く。
- 3 大根葉は、茎を先に湯に入れてから全体をさっと茹で、水をよく絞り細かく刻む。
- 4 ごはんが炊きあがったら、出汁昆布を取り出し、2を混ぜ込む。
- 5 白いりごまをかけてさらに混ぜる。



海老久美子

立命館大学スポーツ健康科学部教授
日本体育協会公認スポーツ栄養士