



# 食材「能登だいこん」

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### ＜サバ竜田揚げのみぞれ和え作り方＞

- ① サバを醤油・酒・生姜・にんにくに漬ける
- ② サバに片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
- ③ 大根をおろし、ポン酢も合わせ盛り付ける

### ＜菜飯作り方＞

- ① 刻んだ大根の葉を塩揉みし沸騰したお湯でさっと茹でる。ご飯とまぜて完成！

## 菜飯とサバ竜田揚げのみぞれ和え



JAはくいそさい部会  
山下 康さん

### ＜特徴＞

羽咋市海岸沿いの砂浜畑や山間部の赤土地帯でスイカの後作として栽培しています。みずみずしい大根で、関西を中心に出荷されます。

## 能登だいこん



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

大根は様々な消化酵素をもっています。炭水化物やタンパク質だけでなく脂肪を消化する酵素ももつため、油がきになる料理にも効果的。消化酵素は加熱に弱いため大根おろしのように生で食べるのがポイント。ビタミンミネラルなどの栄養素は葉の部分に多く含まれます。βカロチンやビタミンCなどが豊富で、特にカルシウムは野菜の中でもトップクラスです！