



# 金沢市 食材「金沢だいこん」



～作り置き篇～

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

### <作り方>

- ① 大根は皮をむかずに、薄いちょう切りにする
- ② ハムは大根の形に合わせて6等分にする  
(6P チーズのような切り方)
- ③ パセリは細かく刻む
- ④ 大根、ハム、パセリ、甘酢、オリーブオイルを  
ボウルに入れて混ぜ合わせたら完成！

## 大根のハムサラダ



## 金沢だいこん

### <特徴>

金沢だいこんは肌の白さ、きめ細やかさ、  
艶やかさの三拍子が揃っています。  
熱に弱い消化酵素が豊富に含まれて  
いるため、大根おろしやサラダなど  
生で食べると良いですよ！



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

大根にはビタミンCも多く含まれます。特に皮付近に多く含まれるため  
皮ごと食べるとが大切です。作ってもすぐ美味しいですが、翌日はハムの味が  
大根に染みて更に美味しくなるので作り置きにぴったりです！  
生の大根を子どもでもたくさん食べられるレシピになっています！