

大根



みずみずしくて甘い！

福岡県内イチの生産量を誇る福岡市の「大根」

旬

1月、2月、11月、12月

生産地

原(早良区)、金武・北崎(西区) 他

福岡市は古くから大根の生産が盛んで、実は生産量が県内イチ。西区や早良区は大根の産地として国から指定を受けているほどで、大根は福岡市が全国に誇る野菜なのです。

主に青首大根が生産されていて、その品種は約10種。11～2月上旬までの秋冬大根には、「秋こまち」や「夏の守」という品種を、2月下旬～3月下旬までの春大根には「冬みね2号」「春やよい2号」という品種が選ばれ、1年中安定して美味しい大根が育つようと工夫されています。

特に西区北崎でつくられる大根は「北崎大根」と呼ばれ、品質の良さに定評があります。砂地の畑で作付けすることで、肌ツヤが美しい大根に育つのだとか。また、収穫

作業を日の出前の毎朝4時前から行い、集荷場で1本ずつ丁寧に手洗い、その日のうちに市場に出荷されるため、採れたての新鮮な大根が店頭に並びます。こうしてフレッシュな美味しい大根を家庭で味わうことができるのです。

大根にはジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれていて、消化を助け、胃酸過多や胃もたれ、胸やけなどをやわらげる効果があるとか。さらに大根をおろすことでその効果がアップするそうです。また、捨ててしまいがちな大根の葉にはβ-カロテンや、カルシウム・鉄などのミネラル、葉酸、ビタミンEなども多く含まれているので、軽く茹でてみそ汁に入れたり、炒めたり、ぜひ葉も味わってみてください。

