

あけましておめでとうございます。旧年中は、弊社の商品をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。おかげさまで、桐原醸造は今年も無事に新しい年を迎えることができました。引き続きみなさまに美味しい商品をお届けできるよう、精一杯励んでまいります。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

みなさま、新しい年の始まりをいかがお過ごしでしょうか。つつい食べ過ぎて胃腸の疲れがちなこの季節ですが、たくさんのご馳走があるのに、他のお料理をするのも少し面倒ですよね。でもちょっと違う味が食べたいな、という時に、お餅だったらたくさんあるし、あつという間にできる！ということで、簡単にできる三種類のお餅を作ってみました。

お雑煮はもう食べたし、お汁粉や揚げ餅、磯辺焼きも美味しいけど、今日は、疲れた胃腸を元気にしてくれる、旬の大根をたくさん使ったレシピです。

今の時期は特に、みずみずしくて美味しい大根が手に入りますよね。おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、大根ほど様々に調理される野菜はあまり多くないのですが、味だけでなく、その効能も素晴らしいです。

カリウム、カルシウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富な大根ですが、でんぷんだけでなく、たんぱく質や脂肪にも作用する消化酵素のジアスターゼがたくさん含まれており、発がん物質の解消をはじめとする解毒作用のほか、辛味成分のアリル化合物が、胃液の分泌を高めて消化を促進してくれます。また、胃酸の中和作用もあり、ビタミンCが肝臓の働きを高めてくれるので、飲み過ぎや胸焼けにも効果があります。大根に含まれる酵素は、すりおろすことによって増えるので、大根おろしで食べるのがいいですね。ビタミンCは熱に弱いので、その点でも、おろして食べるのが理にかなっています。ビタミンCは皮の方に多く含まれているので、なるべく皮ごと使いましょう。水溶性のカリウムが溶け出した汁も一緒に使うといいですよ。私は、大根おろしからでた水に、ポン酢をちょろっと垂らして飲むのが好きです。

からみ餅 3種 3～4人分

材料・餅 人数分x3・大根おろし 1カップ～・カネキ醤油いちおし 大さじ1½・カネキ田舎みそ 大さじ½・カネキ白だし 小さじ1・ごま油 小さじ½・すりごま 小さじ1・ネギ 適宜・鰹節 適宜・七味 少々

作り方・大根をおろし、三等分にする。1（醤油大さじ1、味噌大さじ½）2（醤油大さじ½、ごま油小さじ½、すりごま小さじ1）3（白だし小さじ1）を混ぜておく。ネギは小口切りにしておく。餅を焼き、1と2と3をそれぞれにかけ、3にはネギ、鰹節、七味をふる。

*大根の水分量によって、味を調節してください。
*お餅の大きさによってタレの分量が変わってきますが、このレシピは小さめの丸もちを使っています。
*お餅はよく噛んで食べましょう。

結局、タレのせいでつついお餅を食べ過ぎてしまうかもしれませんが、大根パワーで乗り切りましょう。

今年がさらに素敵で充実した一年になりますように、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

