

12月1日（木）

きょうは “マーボー大根” の「大根」についてのお話です。

「大根」の原産は、アジアの暖かい地域やヨーロッパの地中海のあたりと言われ、古代エジプト時代にも記録が残っているほど、昔から食べられてきた野菜です。日本にも古くから伝わっていて、古い歴史の本にも“すずしろ”や“おおね”という名前で登場しています。一年中見かける野菜ですが、本来の旬は、秋から冬にかけての今の時期です。

大根などの根を食べる根菜類は、食べると体が温まりますので、残さずにしっかり食べて、病気に負けない体をつくりましょう。