

## マメ知識 VOL.7

暴飲暴食後・胃もたれ時は  
～大根～



### \*大根\*

消化酵素が含まれており消化を助けてくれます。  
さらに大根おろしにする事で新たな酵素  
**イノチオシアネート**が作られます！！

### \*イノチオシアネートとは？\*

がん予防・免疫力アップ・インフルエンザ、風邪予  
防・活性酸素の除去・血管老化予防があると言わ  
れています。

### \*注意点\*

すきっ腹に大根おろしのみを食べると消化酵素で  
胃痛を起こす事があります。



## おろし蕎麦～福井郷土料理～

福井では  
おろし蕎麦と言えば  
たっぷりの大根おろ  
しに冷たいお蕎麦

### 【材料 2人前】

- ・蕎麦…2玉
- ・大根…200g
- ・ネギ…10g
- ・かつお節…2g
- ・めんつゆ…60g



### 【作り方】

- 1.ネギを小口切りしておく。
- 2.蕎麦をゆでる。
- 3.ゆでている間に大根をおろす。
- 4.ゆであがった蕎麦を冷水で冷やす。
- 5.めんつゆと3の絞り汁ごと混ぜて、めんつゆ(200ccになる位に調整)を作る。
- 6.器に4を盛り、5をかけ、1とかつお節をのせて出来上がり。

## 豚肉おろし和え

### 【材料 2人前】

- ・豚コマ肉…150g
- ・大根…200g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ポン酢…大さじ1



### Point

おろした時に出た汁を  
使う事で、イノチオシア  
ネートをしっかり摂る事が  
できます！イノチオシア  
ネートは揮発性なので  
食べる直前におろすの  
がオススメ！また酵素  
は熱に弱いので生のまま  
食べるのがPointです。

### 【作り方】

- 1.フライパンにサラダ油を熱し、豚コマ肉を炒める。
- 2.大根をおろし、ポン酢と混ぜる。
- 3.1と2を混ぜて出来上がり。

