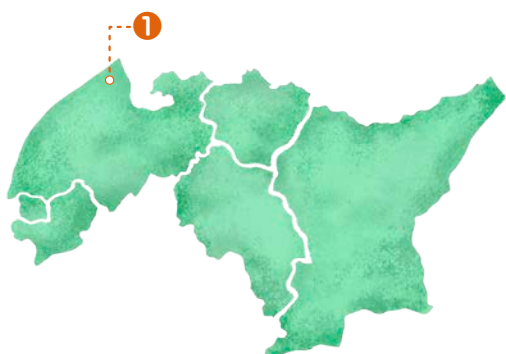


# 大根



春の七草のひとつ「すずしろ」として、古くから日本で親しまれてきた野菜です。主に流通しているのは、甘みがあってみずみずしい「青首大根」。現在では一年を通して出回っていますが、特に冬の寒い時期に甘みが増しておいしくなります。根には複数の消化酵素が含まれており、例えばジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果が期待できます。大根は水はけのよい土壌と涼しい気候を好むため、新潟市西区の砂丘地に適した品目です。生で食べてもおいしい「生食大根」と、漬物などに加工する「加工大根」の2種類を栽培しています。



## 出荷時期

出荷時期：9月中旬～2月中旬

一般的には、辛みのある大根は初夏から夏にかけて、生食向きの甘味があるみずみずしい大根は晩秋から冬にかけて旬を迎えます。



## JA新潟かがやき管内収穫地域

① 新潟市西区

## 知っ得！豆知識

葉から水分が蒸発してしまうので、葉付きの場合は早めに根と葉を切り離しましょう。