



料理の「モミジおろし」って、何のことなの

ダイコンおろしの一つ

夕食のしたくするとき、おうちの方にダイコンをおろしてと、頼まれたことはありませんか。ダイコンおろしは、おろし金という道具を使って、すりおろしますね。すりおろしたダイコンおろしは、しょうゆかぽんずなどをかけて食べます。

モミジおろしとは、ダイコンおろしの一つで、ダイコンにトウガラシやニンジンなどを混ぜて、おろしたものです。立田おろしともいいます。

作り方は、まず、トウガラシを水でもどし、中の種を取り除きます。

次に、長い菜ばしでダイコンに穴をあけ、その穴にトウガラシをおしこんで、ダイコンといっしょにすりおろします。から味は、自分の好みに応じてつけるといいでしょう。

ニンジンを入れるときは、すを加えるようにします。

モミジおろしは、ちりなべの薬味などとして、いただきます。

ニンジンはビタミンCをこわす

ダイコンおろしには、ビタミンCが大量にふくまれています。ところが、このダイコンおろしにニンジンを加えると、95パーセントのビタミンCが失われてしまいます。ニンジンにアスコルビナーゼという物質がふくまれていて、これがビタミンCをこわしてしまうからです。

ダイコンおろしに、ニンジンを入れたいときは、ニンジンを加熱してから入れるといいのです。また、モミジおろしにするときは、すを加えると、これを防ぐことができます。

(監修・青木 国夫)

