

## 大根・ジャガイモ・サツマイモの皮と大根葉のがね天

### 〔材料〕

大根の皮	30g
ジャガイモの皮	30g
サツマイモの皮	30g
大根葉の茎	30g
しょうが	10g
小麦粉	100g
黒砂糖	10g
うすくちしょうゆ	大さじ1
水	適量



### 〔作り方〕

- ① 大根の皮・ジャガイモの皮・さつまいもの皮、しょうがは千切りにする。
- ② 大根葉(茎)は小口切りにする。
- ③ 衣の材料を少し固めに溶き、野菜を入れる。
- ④ 170℃の油で焦げないように注意しながら揚げる。

大根の主な栄養素のビタミンCは皮付近が豊富。ピリツとする辛さのもと「イソチオシアネート」は殺菌作用があり、根本と皮に特に多く含まれます。

サツマイモの皮には、抗酸化作用や視力改善効果のあるアントシアニン、抗酸化作用があり老化防止・免疫力を維持するクロロゲン酸、便秘解消効果のある食物繊維が実の部分より多く含まれます。また、ヤラピンは、胃の粘膜を保護して、腸の働きを助けます。

皮を食べるのが不安な人へ

現在の農薬の安全基準は「皮ごと・洗う前」の状態決められているので、よく洗えば安心して食べることが出来ます。