



世田谷生まれの地場野菜 大蔵大根

- 特徴** 色は純白、根の上部から先まで同じ太さの円筒形で、青首大根に比べ、水分が少なく煮崩れしにくいのが特徴です。そのため、おでんや煮物に最適と好評を得ています。
- ルーツ** 江戸時代、豊多摩郡（現在の杉並区あたり）の源内という農民が作り出した「源内つまり大根」が原種。のちに世田谷の大蔵原に伝わり「大蔵大根」となりました。
- 再生** 昭和40年代までは世田谷の至るところで栽培されていましたが、昭和49年に誕生した病気に強く栽培しやすい青首大根の普及に伴い、白首系の大蔵大根は次第に姿を消していきました。
「区内の農産物をPRするためにも、地元ゆかりの野菜である大蔵大根を見直そう。」と、区内農家の方々が平成9年から再び栽培をはじめ、今ではせたがやそだちの野菜の一つとして親しまれています。

大蔵大根は、裏面に掲載されている区内の農産物直売所で、11月中旬から12月中旬にかけて販売されますので、ぜひご賞味ください。

世田谷区内農協協議会・世田谷区

(JA 東京中央砧地区・JA 東京中央千歳地区・JA 世田谷目黒)

大蔵大根は根の下部ほど辛味が強いので、上部はサラダなどの生食、下部は煮物や汁ものに適しています。

また、葉にはビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。くせがなく軟らかいので、小松菜と同じように、炒めものやおひたしに利用できます。

大根と人参のそぼろ煮

短時間で簡単に作ることができるおかずです。
温かなくても冷めてもおいしくいただけます。



材料（4人分）

大蔵大根（正味）	300g
人参（正味）	70g
鶏もも挽き肉	25g
生姜	5g
酒	大さじ2
水	2カップ
砂糖	小さじ1.5
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
大根の茎・葉	少々
塩	少々

作り方

- ① 大根は皮をむき、縦にいくつかに割って乱切りにする。人参も同様に皮をむき、大根の半分くらいの乱切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 大根の茎・葉は塩ゆでし、刻んでおく。
- ③ なべに水、酒、鶏挽肉、おろし生姜を入れ、鶏肉がばらばらになるようかき混ぜてから鍋を火にかけ加熱する。
- ④ ③が沸騰してきてアクが出たらアクを取り除く。
- ⑤ ④に①の大根、にんじんを加え、少し軟らかくなるまで煮る。途中でアクが出たら取り除く。砂糖、醤油、みりんを加え、調味料がしみ込むまで煮る。
- ⑥ 汁が少なくなり味がしみ込んだら、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ 器に盛り付け葉・茎を散らす。

ご飯のおとも もの大根菜

軟らかい大蔵大根の葉はご飯のお供になる一品です。だしをとったあとの昆布とかつおぶしの旨みが残っていて、大根の葉のシャキシャキとした歯触りも楽しめます。



材料

大根の葉（あるだけ）	
だしをとった後の昆布	
だしをとった後のかつおぶし	
砂糖	小さじ1
みりん	適量
しょうゆ	適量
その他（焼き鮭のフレーク等）	

作り方

- ① 大根の葉を5mmくらいに刻む。
- ② だしをとった後の昆布も細く刻む。
- ③ ①と②とだしをとった後のかつおぶしを鍋に入れて、砂糖、みりん、しょうゆを入れて火にかけて煮詰める。

大根と手羽もとの照り煮

大根に味がしっかりとつくので、**ご飯のおかず**にぴったり！ 青みなどを添えるとなおさら食欲をそそり、見た目もきれいです。



材料（4人分）

ひと口大に乱切りした大根	240g
鶏手羽もと	560g (1本70g×8本)
醤油	大3
酒	大2
砂糖	大1
だし汁	100cc

作り方

- ① ひと口大に乱切りした大根はゆでる。
- ② 手羽もとをフライパンに並べ、強火で焼き色をつける。
フライパンは手羽もとが重ならないような大きいものを使用する。
このとき皮から焼き色をつけると、フライパンにくっつきにくい。
- ③ きつね色になったら、だし汁、砂糖、酒をいれ、①の大根と一緒に入れる。
- ④ 落とし蓋をして煮立たせてから中火で3分間煮る。
- ⑤ 次に醤油を加え、全体に回るように菜箸で混ぜる。再び、落とし蓋をして中火で7分間、煮立たせる。途中で鶏肉、大根をひっくり返し全体に汁が回るようにする。
- ⑥ だし汁が蒸発してきたら少量の水を全体に回しかける。菜箸で手羽元を刺したときに中の汁がにじみ出てきたりせず、中まで良く火が通ったことを確かめてから火を止め、皿に盛りつける。
- ⑦ 最後にフライパンに残った汁を好きな濃さまで煮詰め、全体に回しかけ完成。

大根葉の卵あんかけ

しいたけとさつま揚げからのうまみがきいて、**大根の葉の歯ごたえ**がいいアクセントとなっています。



材料（4人分）

大根葉	40g
卵(L)	3つ (200g)
しいたけ	1枚 (15g)
人参	1/6本 (20g)
たまねぎ	1/4個 (55g)
さつま揚げ	1枚 (50g)
和風だし	100cc
片栗粉	適量
水	150cc
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① しいたけ、人参、たまねぎ、さつま揚げは薄切りにし、ゆでた大根葉は水気を切って細かく刻む。
- ② ボールに卵を溶き、さつま揚げ、刻んだ大根葉を加えて混ぜる
- ③ フライパンに和風だし、酒、砂糖を火にかけ、人参、たまねぎ、しいたけの順で火を通す。
- ④ ②の材料がしんなりしたらいったん火を止め、②の卵液を加え、全体を大きく混ぜる。
- ⑤ フライパンの底の卵が固まってきたら蓋をして中火で固まるまで焼く。
- ⑥ 卵の表面が固まったら火を止め、焼き色が上になるようにさらに盛る。
- ⑦ フライパンに和風だし150ccを煮立て片栗粉でとろみをつけ⑥にかけて出来上がり。

このレシピは、昭和女子大学（太子堂1丁目）の学生の皆様が考案された料理を、昭和女子大学のご協力により掲載しています。

ここで買えます！大蔵大根

★直売所の上手な利用方法★

直売所では、大蔵大根のほか、その日に収穫された旬の野菜も販売しています。品数や販売数に限りがありますので、早い時間帯でのご利用をおすすめします。

★ JAの共同直売

名 称	所 在 地	営 業 日・時 間	電 話 番 号
J A 東京中央砧地区 ファーマーズマーケット二子玉川	鎌田 3-18-8	月曜日を除く毎日 午前9時～午後4時30分	3708-1187
J A 東京中央千歳地区 ファーマーズマーケット千歳烏山	南烏山 6-28-1	木曜日を除く毎日 午前10時～午後6時	5313-7711

お問い合わせは、世田谷区産業政策部都市農業課農業振興係
(〒154-0004 世田谷区太子堂2-16-7 TEL 34 1 1-6658)