

田辺大根は東住吉区内でも販売しています

北田辺味道館 (時期によって取扱っていない場合があります)

〒546-0044 大阪市東住吉区北田辺4-24-1

電話：06-6719-4446

営業時間：10:00～20:00

田辺大根のお料理は東住吉区内でも食べられます

美味求真 幸 (びみきゅうしん こう)

〒546-0014 大阪市東住吉区鷹合2-9-1

電話：06-6697-2222

営業時間：11:30～14:00 17:00～22:00

定休日：木曜日

このレシピ集について

このレシピ集に掲載しているお料理は平成27年と平成28年に東住吉区役所が実施した「田辺大根レシピコンテスト」において特に優秀として表彰された作品を掲載しています。

事業協力

東住吉区商店会連盟

地域産業活性化委員会

東住吉区食生活改善推進員協議会

株式会社ツジウェルネスクッキング

駒川駅前商店街振興組合

大阪市農業協同組合

田辺大根ふやしろう会

大阪城南女子短期大学

お問合せ

東住吉役所 区民企画課

〒546-8501 大阪市東住吉区東田辺1-13-4 東住吉区役所 5階

電話：06 (4399) 9734 FAX：06 (6629) 4564

電子メール：tv0012@cityosaka.lg.jp



田辺大根レシピ集

なにわの伝統野菜

Vol. 2



料理研究家
佐川進先生おすすめ!



食べごろは
11月上旬
～
1月下旬

田辺大根とは

江戸時代から現在の東住吉区田辺を中心に栽培されていた大根です。大正から昭和にかけて農地が減少したことより幻の野菜となっていました。近年、種子が発見され、地域の人達の協力で「なにわの伝統野菜」として復活しました。

白首で、根部分は標準で長さ20センチあまり、筒状のハムのような形でやや下膨れで、先端にネズミのシッポのような根が伸びます。葉は根部分の2倍以上に育ち、とげもなく美味しく食べられます。肉質は緻密で生で食べると辛味の中にほのかな甘味が感じられます。煮炊きしてもしっかりと煮崩れやカサ減りが少なく辛味が甘味に変わります。漬物などにしても歯ごたえがあり大根のうまみを感じられます。

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。

近年、こうした伝統ある野菜を再び味わってもらえるよう、大阪では関係機関が協力し、各地域の農業者が守ってきた「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組んできました。

江戸時代後期から盛んに栽培されてきた大阪市名産の野菜も、最近、農業者をはじめとする関係者の努力によって復活しつつあります。

大阪市のなにわの伝統野菜

けまきゅうり
毛馬胡瓜



たまつくろもんしろうり
玉造黒門越瓜



こつまなんきん
勝間南瓜



てんのうじがら
天王寺蕪



たなべだいこん
田辺大根



きんときにんじん
金時人参



おおさか
大阪しろな



げんばちめ
源八もの(芽じそ)



「大阪市なにわの伝統野菜」の基準要件

1. 概ね100年前から大阪市内で栽培されてきた野菜
2. 現在において大阪市内で栽培されているもの
3. 現在も種子等の確保が可能なもの

切干田辺だいこんと 小松菜のチャチャット炒め

2016
レシピコンテスト
最優秀賞

田辺大根レシピコンテスト2016 最優秀賞

季節を問わず、田辺大根が楽しめます。短時間でチャチャットでき、酒のあてまたは、副菜に。合わせる材料で、カルシウムが多く摂取できよく噛んで食べるので、成長期の子どもにもぜひ。

レシピ提供：森下光恵さん

材料 (2人前) ——

切干田辺大根	20g
小松菜	1/2束 (50g ぐらい)
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	少量
塩	少々
醤油	少量
白すりごま	少量



作り方

- 1 切干にした田辺大根を熱湯に5分位つけで戻し、冷ましてから絞る。戻し加減は太さにより調節。長ければ、食べやすい長さに切りましょう
- 2 小松菜を4cm程度の長さに切る
- 3 ごま油で、小松菜、戻した切干田辺大根をさっと炒める、その後にちりめんじゃこを入れ炒める
- 4 塩、醤油で調味する
- 5 ごま油を、数滴入れ香り付けする
- 6 すりごまを少量かける
- 7 田辺大根が旬の時は、塩もみした葉を上から散らす

(切干田辺大根の作り方)

- 1 田辺大根を5～7mmの厚さで輪切りにし、さらに5～7mmの細切りにする。
- 2 ①を重ならないように大きな竹ざるに並べ天日に干す。
※ 1週間ぐらいで乾燥してきますが、まだ辛みが残っているので、できれば1ヶ月以上干し続けてください。辛みが消え、甘くなったら、切干田辺大根をビニル袋に入れ、冷蔵庫で保存します。常温のまま保存すると、茶色いあめ色になります。



田辺だいこんもち みたらし風

田辺大根レシピコンテスト 2016 優秀賞

素材のメインが大根なのでヘルシーですが中にチーズが入り、味付けも甘辛くしっかりとしているので、満腹感を感じさせます。

レシピ提供：井上紗良さん（大阪城南女子短期大学）



材料（2人前）

田辺大根	800 g
プロセスチーズ	100 g
片栗粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
青ネギ	1/2 本
（タレ）	
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
濃口しょうゆ	大さじ 2

作り方

- ① 大根はすりおろして軽く水気を切る
- ② チーズは小切りにし、葱は小口切りする
- ③ ボウルに水気を切った大根おろし・片栗粉を合わせ、混ぜ、チーズを中に入れ、丸める
- ④ フライパンを温め、サラダ油をなじませたら大根もちを並べ、中火で焼き、焼き色がつけば裏返す
- ⑤ タレの調味料を④のフライパンに加え、強火で煮詰め艶が出れば完成
- ⑥ 皿に盛り付け、青ネギを散らす

田辺大根ぎょうざ

田辺大根レシピコンテスト 2016 優秀賞

田辺大根の甘味とシャキシャキ感がくせになります。
大根をたっぷり食べた～感があります。

レシピ提供：谷 福江さん（田辺大根ふやしたろう会）



材料（2人前）

田辺大根	1/3 本
塩	小さじ 1/2
（A）	
豚ミンチ	200g
白ネギのみじん切り	1/2 本分
土生姜のみじん切り	大 1 かけら分
豆腐	1/2 丁(150g)
塩コショウ	少々
オイスターソース	
小さじ 1 ※好みによって増やす	
片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① 豆腐の水をよく切る
- ② 大根を 2mm ぐらいの薄切りにし、塩をしたあと、しんなりしたらさっと洗う
- ③ A の材料をよく混ぜ合わせる
- ④ 薄切りにした大根で包む
- ⑤ フライパンにふたをして蒸し焼きにする
- ⑥ ごま油をかけてさっと焼く

ポン酢など好みのたれで食べても、
なにもつけなくてもおいしいです。

田辺大根の豚ミンチはさみ焼き

田辺大根レシピコンテスト2016 優秀賞

焼いて甘味が増した田辺大根とさっぱり味付けした豚ミンチがよくあいます。

レシピ提供：難波りんごさん（天王寺蕪の会）



材料（2人前）

田辺大根	2.5cm
豚ミンチ	100g
ポン酢	大さじ1
ゆずの皮	少々
田辺大根の葉	適量
油	少々

作り方

- 田辺大根を、皮ごと3mmくらいの厚さの輪切りにする（8枚）
- 柚子の皮は、そいで細かく刻んでおく
- 豚ミンチにポン酢と細かく刻んだ柚子の皮を加えて、もみこむ
- 田辺大根4枚に③を均等にのせて大根の大きさに広げ、もう一枚の大根をのせてはさむ
- フライパンで片面5分ずつ焼く（ふたをして中火～弱火）
- 食べやすいように4等分に切る
- 大根の葉を炒めて添える

田辺大根のおいしい献立

田辺大根レシピコンテスト2016 特別賞

田辺大根を丸々1本使用した献立です。身はもちろんのこと葉や皮まで余すことなくいただけます。作り慣れた和食に田辺大根を使うときの参考にしてください。

レシピ提供：庄司メイさん

- 田辺大根のまびき菜のつけもの**
田辺大根のまびき菜を洗ってあら塩でもみ、水洗い。しばって細かく刻み、ちりめんじゃこ等と混ぜます。
- 田辺大根の煮物**
田辺大根を輪切りにして皮をむき、面取りをして米のとぎ汁で少しゆがきます。出し昆布を入れた別の鍋で大根がやわらかくなるまで煮ます。調味料はみりん少々と淡口しょうゆ。冷めるまでそのままにしておきます。

- 田辺大根のなます（イチオシ!）**
田辺大根、にんじん、きゅうりを千切りにして塩をし、しんなりとしてきたら布巾でしぼり、甘酢につけます。柿の実などを加えても、刻んだ柚子の皮をかけてもおいしいです。
- 田辺大根のみそ汁**
昆布だしでも、かつおだしでも。大根のほか、にんじん、ごぼうのささかき、小芋、うすあげ、しめじ、豆腐などお好みで。



- 田辺大根のおひたし**
田辺大根の葉と大根の皮を細かくきざんで、あら塩でよくもみ、少しつけておくと半日くらいでやわらかくなります。
- 田辺大根ごはん**
5mmくらいの四角に切った田辺大根とにんじん、みじん切りにして洗ったうすあげ、米と昆布だしに淡口しょうゆを少々入れて炊きます。

- 切り干し田辺大根**
大寒のころに田辺大根を輪切りから千切りにして竹の籠で寒風に干します。一週間よく乾燥したら、冷蔵庫で保存します。干し大根はうすあげと煮てもよし。水でもどしてサラダにもなります。
- 田辺大根のぬか漬**
葉付の田辺大根を10日ほど干してからぬか漬けにします。

田辺大根の豚肉まき

田辺大根レシピコンテスト家庭料理の部 2015 最優秀賞

2015
レシピコンテスト
最優秀賞

少ない材料で簡単！美味しくいただけます。
大根を千切りにするので加熱時間が短く、食感を楽しんでいただける一品です。
レシピ提供：飯間奈緒さん（野菜ソムリエ）



材料（2人前）

田辺大根 150g
豚バラ肉スライス 150g（10枚）
塩 適量
酒 大さじ1

作り方

- ① 大根の皮をむいて、千切りにする
- ② 豚バラ肉のスライスを広げ大根を巻く
- ③ 塩をして中火で熱したフライパンで豚肉の巻き終わりを下にして焼く
- ④ 豚肉の中に火を通すため、酒を回し入れ蓋をして蒸し焼きにしてください
- ⑤ 酒が蒸発したら蓋をとり全面に焼き色がついたならできあがり

田辺大根としじみのグラタン

田辺大根レシピコンテスト家庭料理の部 2015 優秀賞

田辺大根のシャキシャキ感とホクホク感、冬おいしくなるしじみをグラタンにしました。心も体もあったまります。

レシピ提供：井藤美砂江さん（宝塚増田料理教室）



材料（2人前）

田辺大根（3cm厚） 2切れ
二番だし 250cc
太白胡麻油 少々（小1）
醤油 小さじ1
しじみ 100g
水 150cc
（ソース）
バター 30g
薄力粉 15g
しじみ汁 250cc
赤みそ 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき面取りし、ぬか水から40分ゆでる
- ② ①の大根を二番だしで30分煮る
- ③ フライパンに太白胡麻油を熱し②の大根を両面焼く
- ④ 鍋肌にしょう油を回しかける
- ⑤ しじみを水から煮て、沸騰直前で火をとめる
- ⑥ ソースを作る器に③の大根を入れソースをかける
- ⑦ オーブンで（180℃ 5～6分）焼き、しじみの身をのせてできあがり

（ソースの作り方）

耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで「弱2分」⇒薄力粉を加え混ぜる⇒電子レンジ「弱2分」⇒しじみ汁を加え混ぜる⇒電子レンジ「強6分」⇒赤みそを加え混ぜる

とろーり大根ステーキ

田辺大根レシピコンテスト家庭料理の部 2015 優秀賞

蒸し煮をすることで、大根の中にしっかり味をしみ込ませてとても食べやすいです。田辺大根ならではの食感をお楽しみください。

レシピ提供：坂本海輝さん（長池小学校）



材料（2人前）

田辺大根 1/2 本
ピザ用とろけるチーズ 適量
めんつゆストレート 100cc
ごま油 少々
水 150cc
パセリ 適量

作り方

- ① 大根を 1.5cmの幅で切る
- ② 大根の皮をむく
- ③ 串がスッと通るくらいまで米のとぎ汁で煮る
- ④ フライパンを強火で加熱しごま油をひく
- ⑤ フライパンに大根を入れ両面に焼き目をつける
- ⑥ めんつゆ 100cc 水 150ccを入れる
- ⑦ 中火にしてフタをし、大根がやわらかくなるまで煮る
- ⑧ 大根の中まで味がしみこんだらチーズを入れ、2分程で火を止めパセリをのせる

田辺大根の皮と出し昆布の炒めもん

田辺大根レシピコンテスト家庭料理の部 2015 優秀賞

前菜や箸休め、ビールやお酒のあてにも合います。唐辛子やコショウなどの辛みを控えるとバター風味でお子様のおかずにもぴったりです。

レシピ提供：廣江美和子さん（シニア野菜ソムリエ）



材料（2人前）

田辺大根（実と皮） 5cmほど
田辺大根の葉 適量
出し昆布 10g
※細切りにしたもの
ミョウガ 3本
水 大さじ 2
オリーブオイル 大さじ 1
唐辛子（輪切り） 少々
塩 適量
黒胡椒 適量
バター 5g
パルメザンチーズ 適量
※お好みで

作り方

- ① 大根の皮を桂むきにし、実と皮を、縦に長さ 5cmぐらいの千切りにする（※1）
 - ② ミョウガを縦半分に切って、千切りにする
 - ③ 出し昆布は、霧をふき、柔らかくしてから、1～2mmの細切りにして、少量の水で浸しておく（※2）
 - ④ フライパンにオリーブオイル、輪切り唐辛子、①の大根と③の昆布を入れて、少ししんなり火が通るまで炒め、最後に②のミョウガを加え、サッと炒める（※3）
 - ⑤ 全体がしんなりしたら、塩、黒胡椒で味付けし、仕上げにバターで和える。（※4）器に盛って、みじん切りにした大根の葉を上のにせ完成。お好みで仕上げにパルメザンチーズを
- （※1）時間があれば、晴天にベランダなどで2時間ぐらい天日干しにしてセミドライに。時間がなくても、切ってからバットにキッチンペーパーを敷き、並べて、下準備の間に空気にさらしておくとしっとり食感が残ります。「葉」も天日に干すかオーブンで乾燥させておくと日持ちします
- （※2）出汁を取った後の出汁から昆布（5cm程度）を、細切りにして、瓶にオリーブオイルと一緒につけて冷蔵庫保存しておいたものを使用しても良い
- （※3）出汁から昆布のオリーブオイル漬けを使う場合は、オリーブ油大さじ 1 は無しで
- （※4）田辺大根の凝縮した味と昆布のうま味で、調味料はほんの少力で大丈夫です