



江戸東京野菜を通じて広がるコミュニケーション まつりでつなげる、練馬大根の味 (東京都・JA東京あおば)

東京都練馬区とJA東京あおばが主催する「練馬大根引っこ抜き競技大会」は、毎年多くの人々が集まる大人気のイベントです。子どもから大人までさまざまな世代の人々が地元で生産する野菜に触れ、郷土料理に舌鼓を打ちながら交流する、いわば“地域の食の収穫祭”に密着しました。さらに東京23区内にある農産物直売所をのぞき、その充実ぶりに驚いてきたり。というわけで今回は、東京の豊かな食事情をご紹介します！

お殿様が愛した郷土の味覚が
やがて江戸っ子の舌をうならせる

昨年12月、新宿から30分ほどの東京都練馬区の住宅に囲まれた畑で大根を楽しげに抜く大勢の老若男女の姿が。なんとも不思議な光景ですが、じつはこれ「練馬大根引っこ抜き競技大会」の様子なんです。

「抜くのはなかなか難しいんですよ」と話してくれたのは、東京で生産される伝統野菜の研究家として知られる大竹道茂さん。最近ではあまり見かけませんが、練馬大根ってどんな野菜なんだろう？

「練馬大根はその名の通り、ここ練馬で約300年前からつくられてきた伝統的なブランド野菜で、長くて身が縮まっているのが特徴です」

最近では亀戸大根や寺島ナスといった、江戸時代から東京でつくり伝えられてきた野菜が注目されています。練馬大根もその仲間というわけなんです。「そういった野菜を『江戸東京野菜』と呼んでいます。そのルーツは1630年代にまでさかのぼります。参勤交代で江戸住まいになった大名のお殿様は、食べ慣れた故郷の野菜を味わいたいと、タネを取り寄せ庭で栽培していました。その結果、江戸には日本じゅうのおいしい野菜が集まり、江戸の土に適應して個性豊かな深い味わいをもつようになり、江戸独自の野菜となったというわけ」

しかし、盛んにつくられていた練馬大根も、第二次大戦後は連作により病気が多発して商品にならなくなっていました。苦勞を楽しみに変える
逆転の発想が生んだ
平成生まれの収穫祭

平成元年に復活したが、現代の食生活には練馬大根は大きすぎ、また大根を抜く人手もなかった、と大竹さんは言います。「このままでは練馬大根がなくなってしまう」と危機感を覚えたJA東京あおばは、学校給食に使うよう練馬区に要請して、栽培してきました。

「平成19年に区政60周年を迎える練馬区から、市民が参加できるイベントを開催したい」とご相談いただいた。ならば農家さんの負担となっている給食用の練馬大根の収穫作業を、一般の方



にスポーツとして楽しんでもらう収穫祭にしたらおもしろいと思いついたんです。当時JA東京中央会の職員だった大竹さんとJA東京あおばの渡邊和嘉さん（現常務理事）のアイデア

で、第一回大会から300名近くの人が集まったのだとか。大会も今回で六回目。地元はもちろん、遠方からはるばるやってくる参加者の数はおよそ600名！マジモードな「選手権の部」の優勝者は、たった3分間でなんと24本も抜いたツワモノでした。一方、「グループ参加の部」は、家族や職場の仲間とワイワイと盛り上がるアットホームな雰囲気、子どもたちがパパとママと楽しそうに大根を抜いているのはほほ笑ましいシーンがあちこちに。

引っこ抜き競技大会のもう一つの楽しみが、JA東京あおば女性部のみなさんが振る舞う郷土料理。今回用意されたのは、地元産の練馬大根やニンジン、ゴボウなどの野菜がたっぷり入ったみそ汁に、大根おろしと刻んだ葉を添えた「すずしろ汁」。



「みんなのよい食プロジェクト」とは？

JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食の大切さ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただく、という運動です。

「前日から仕込んだ約1000人分のすずしろ汁で、競技に参加した人だけでなく、応援に駆けつけた方々の心と体を温めてあげることができたらいいと思います」とJA東京あおば女性部の事務局の方。

大会で抜かれた約4000本の練馬大根は、地元小学校の給食に。また、参加者全員に二本ずつプレゼントしています。子どもたちが、学校給食や家の食卓で大根料理を囲みながら、生活圏のすぐそばでできる地元の農作物の価値について考えるきっかけとなっています。

長い歴史のなかで人から人へと伝えられてきた江戸東京野菜たちの物語は、世代を超えて、これからもずっと語り継がれていきそうです。

大竹道茂さん (江戸東京伝統野菜研究会代表)

JA東京中央会在籍時より江戸東京野菜の復活に取り組む。退職後も江戸東京野菜推進委員会委員、江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会の会長を務めるなど、東京ゆかりの伝統野菜の普及活動に力を注ぐ。最新情報はブログ「江戸東京野菜通信」(http://edoyasai.sblo.jp)で



日本食文化を ユネスコ無形文化遺産に

今秋にも伝統ある日本食文化の、ユネスコの無形文化遺産、つまり、食の世界遺産への登録の可否が決まる予定です。JAグループの「みんなのよい食プロジェクト」は、この登録に向けた取り組みを応援しています。みなさまも、食卓をもっとおいしく、楽しく、豊かにするために、一緒に日本の豊かな食文化を味わってみませんか。



JA東京あおば こぐれ村

東京都練馬区大泉学園町2-12-17
 ◎10:00~17:00 ④水曜
 ☎03-3925-3113
 http://www.ja-tokyoaoba.or.jp/store/store28.html
 首都圏のファーマーズマーケット
 http://ja-kizuna.jp/store/index.php



A 食材豊富な店内。 **B** 聖護院大根を大量購入するお客さんも。 **C** 練馬大根。売れ行き絶好調! **D** ロマネスコという珍しい野菜も練馬産。 **E** 赤大根(右)、タケノコ高菜(中央)、紫カブ(左)など希少なものをずらり。しかも新鮮。 **F** 練馬育ちのキャベツを使用した冷凍食品のロールキャベツ。 **G** 地元の生産農家でつくられた練馬野菜を使ったレトルトカレー。化学調味料&着色料無添加。 **H** 練馬大根使用のドレッシング&ポン酢しょうゆ

思った以上に盛んです。東京23区の地産地消 新鮮野菜いっぱいの直売所拝見!

新鮮な農産物がずらりと並ぶJAの直売所は、食卓をととのえる主婦の強い味方。そんな直売所のなかでも都内で最大級の品ぞろえを誇るのが、練馬区・大泉学園にある『こぐれ村』です。そこではどんな魅力的な食材に出会えるのか? 主婦目線で徹底的にチェックしました!

畑から直接持ち込まれる新鮮野菜の多彩さに脱帽 しかもお値段もオトク!

明るい日差しがふりそそぐ広々としたお店に並ぶ、カラフルな野菜や果物たち。じつはこれほどが東京都練馬区でつくられた農産物なんです。今回おじゃましたのは、練馬区・大泉学園町にある「JA東京あおばこぐれ村(以下「こぐれ村」)」。東京23区内で初めてオープンしたJAの直売所であるこのお店に並ぶ野菜は、70軒の地元農家が生産しているもの。

住宅地に囲まれている都市部の農家の多くは畑が小さくなりがち。このままでは農産物の売り場の確保が難しくなり、ひいては地域の農業と伝統野菜が廃れてしまう可能性も。そこでJAは、この「こぐれ村」のような農産物直売所を積極的に提供する取り組みを進めています。生産農家から直接届けられるため、新鮮な農産物を購入できる魅力的なお店というわけです。

野菜や果物の種類は時期によって異なりますが、コリコリとした食感をサラダで楽しみたいタケノコ高菜や、ピクルスにすれば色鮮やかに仕上がる赤大根など、希少な品種が並ぶこともあるのだとか。ほとんどの野菜はその日の朝、畑で収穫したその足で出荷するので新鮮さは折り紙つきです。

また、店頭では野菜のおいしさをだれよりも知っている生産

者イチオシのおいしいレシピもおかれています。メニュー選びに悩んだり、家族のために野菜料理のレパートリーを広げたい若い世代の主婦にとってはうれしい心配りです。

食農教育もお任せあれ。子どもを笑顔にするご当地スイーツも充実

野菜やお総菜だけでなく、23区で唯一の牧場である、「小泉牧場」の牛乳を使ったアイスクリームやラスクなど、魅力的なスイーツも。最近はずっとの食育が話題になりますが、大好きなアイスやお菓子の材料が近所の牧場からやってきた牛乳だと知れば親近感がわき、地元の農畜産物への興味もさらに高まるはず。直売所へ家族で出かけ、採れたての旬の野菜を子どもと一緒に選びながら晩ご飯のメニューをあれこれ相談する……これも立派な食農教育です。東京でもこんなライフスタイルが可能なのだから、利用しない手はありません。

この「こぐれ村」のように、新鮮な農産物を取り扱うJAの直売所は全国におよそ1800か所あります。どの直売所でもその土地ならではの魅力をもった野菜や食料品たちがみなさん待っています。食生活の理想は、住まいに近い産地で育った食物を新鮮なままいただく、地産地消。お近くの直売所でお出合った旬の採れたて食材で、健康で安全な食卓を家族みんなで作ってみませんか。



つなごう、食文化

おうち郷土料理にトライ!

寒くなるほど甘味を増す冬野菜の代表的存在の練馬大根。
いまが旬の一番おいしい食べ方を、
江戸東京野菜に造詣の深い料理
『日本橋ゆかり』の野永喜一郎さんに聞きました。



材料とつくり方

- 1 角煮をつくる。熟したフライパンで豚バラ肉500gの表面に焼き色をつけてから、皿に移して蒸し器に入れ、1時間ほど蒸す。蒸したときに出た肉汁はとっておく。
- 2 鍋に水600cc、豚バラ肉の蒸し汁1カップ、調味料(しょうゆ大さじ2½、酒½カップ、赤みそ大さじ1½、砂糖大さじ12)を入れ、とろ火で40分煮込む。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 3 練馬大根は甘みの多い中央の部分、1人分5cm程度の厚さに輪切りにし、皮を薄くむいてから面取りをする。
- 4 鍋に大根を並べ、ひたひたになるまでの米のとぎ汁もしくは水を加えて強火にかける。沸騰したらすぐに弱火にし、竹串がすっとおろる柔らかさになったら火をとめる。粗熱がとれたら流水でとぎ汁を洗い流す。
- 5 洗った大根を鍋に並べ、材料がかくれる程度の昆布のだし汁と薄口しょうゆ小さじ1、酒少々、塩2つまみを加えて弱火で40分煮る。だしのうま味が大根にしみ込むようしばらく休ませてから取り出す。
- 6 つけ合せのニンジンとゴボウ適量を食べやすい大きさに切り、大根を煮ただし汁に薄口しょうゆ小さじ1を加えて柔らかくなるまで煮る。小松菜適量もさっと煮て食べやすい大きさに切る。
- 7 6の野菜と、食べやすい大きさに切った豚の角煮を大根に盛りつけ、角煮の煮汁を回しかける。好みでカラシを添える。

ふろふき大根

手間と時間をかけて、丁寧につくれば和食ビギナーでも十分おいしく仕上がる定番の一品。シンプルなだしの味わいを楽しむために、辛味の少ない大根の真ん中を使うのがコツなのだそうす



みぞれ鍋

練馬大根のさわやかさを味わいたいなら鍋がおすすめ。雪のようなおろし大根を贅沢につかったみぞれ鍋なら、豊富に含まれるビタミンCや胃腸の動きを整えてくれるジアスターゼもたっぷり摂れます

材料とつくり方

- 1 鶏もも肉二枚は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- 2 鶏ひき肉300gに、炒めて粗熱をとったタマネギのみじん切り½個、卵1個、長イモ大さじ2、しょうゆ大さじ1、酒・塩各少々を加え混ぜる。これをつねの形に整えて熱湯にくぐらせ、ザルに上げて水気をきる。
- 3 土鍋に昆布のだし汁をはり、練馬大根の先の辛味の強い部分約20cmをおろして加え、火にかける。大根のうま味とザクザクした食感を残すために、おろし金には「鬼おろし」を使うとベター。
- 4 鍋のだしと大根おろしが煮立ったら、1の鶏もも肉と2のつくねを入れる。火が通ったら、長ネギの千切りをさっと湯がいたものといっしょにボン酢で食べる。薬味は紅葉おろしやアサツキなどをお好みで。

江戸東京野菜の魅力を発信する名店

江戸東京野菜の深い味わいにいち早く注目し、洗練された技でその魅力を表現している東京・日本橋の老舗料亭。ご主人自ら江戸東京野菜を育てるなど、伝統野菜に対するこだわりは筋金入り

『日本橋ゆかり』

東京都中央区日本橋3-2-14
☎03-3271-3436
●11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~22:00(L.O.21:30)
●日曜・祝日
<http://nihonbashi-yukari.com/>

先月号のテーマ お漬物の投稿作品から



さくびさん(大阪府)

叔母から送ってもらった滋賀県の名産「日野菜」を、塩、酢、砂糖でさくら漬に。根と葉の部分も刻んで一緒に漬けました。実家の母の味をイメージしながらつくってみたところ、大好評でした♪



ちなママさん(東京都)

長野の実家へ毎年漬けに帰るのが野沢菜。味噌を加えて1か月程度漬け込むから保存性も◎。すっぱ味が出てきたら、ゆでこぼして塩気を抜き、油でよく炒めてキンピラ風味にするとすごくおいしい!



きゅう67さん(長崎県)

自家製切干大根でつくったのはり漬けです。子どもたちも大好物で、おやつ代わりにポリポリやることも。切干大根は、ペラペラでハンガークリすれば簡単につくれちゃうのでおすすめです♪

おいしい食材セットが当たる!

“おうちの味”を「ESSEタウン」にご投稿ください!

みなさんの「おうちの味」「伝統の味」をご披露いただくコーナーを、ESSE webの掲示板「ESSEタウン」に設置しました。先月号の募集テーマ「お漬物」ではたくさんのご投稿をいただきました。今月のテーマは「焼肉・すき焼き」。どしどし投稿してください。ご投稿いただいた方の中から抽選で10名の方に、福島牛(バラ焼肉用)をプレゼントいたします

今月のテーマ: 焼肉・すき焼き **ESSEタウン** **検索**



今月のプレゼント食材 福島牛(バラ焼肉用・750g) 10名様

風味豊かでまろやかな味わい、色鮮やかな良質の霜降りをもつ福島牛。全頭放射性物質検査済です。安心してお召し上がりください