

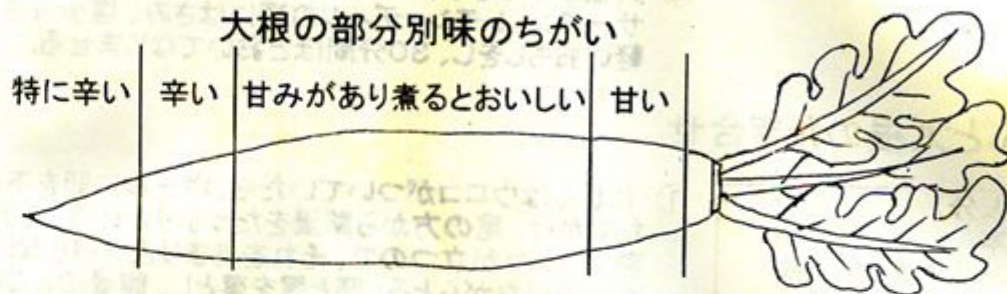


2006年東京青果物情報センター資料より抜粋作成

作物名	入荷量		都内産比率(%) (占有率)	市場順位
	総入荷量(トン)	内都内産(トン)		
キャベツ類	177,747	3,681	2.1	8位
こまつな	9,654	2,393	24.8	2位
ほうれんそう	20,084	312	1.6	7位
だいこん	134,360	292	0.2	14位
にんじん	85,435	287	0.3	13位
ごぼう	12,461	247	2.0	8位
フロッキー	21,723	174	0.8	13位
カリフラワー	4,334	165	3.8	10位
あしたば	—	144	—	1位
ねぎ	57,268	125	0.2	16位
レタス類	96,344	109	0.1	19位
トマト	85,885	106	0.1	24位
つまみな	—	101	—	—
さといも	11,452	99	0.9	8位
きゅうり	77,018	81	0.1	19位
えだまめ	6,505	80	1.2	—
みず菜	9,303	78	0.8	7位
つけな類	—	77	—	—
うど	608	52	8.6	3位
なす	34,361	48	0.1	—
ほれいしょ類	91,034	41	0.1未満	—
しゅんぎく	3,681	40	1.1	10位
なましいたけ	8,630	38	0.4	17位
かぶ	21,316	37	0.2	9位
わけぎ	401	35	8.8	3位
はくさい	113,189	29	0.1未満	17位
かんしょ	26,277	16	0.1未満	—
ハーブ類	553	15	2.8	9位
たけのこ	3,212	13	0.4	—
あさつき	—	12	—	—
わさび	183	1	0.7	6位
その他	446,445	2,863	0.6	—
合計	1,559,463	11,791	0.8	25位

練馬大根を使ったおいしい料理集

練馬大根は、現在一般に出回っている青首大根と比べ、辛みや苦みが強く、水分がやや少ないという特徴があります。この特徴を活かした練馬大根ならではの美味しい料理をご紹介します。

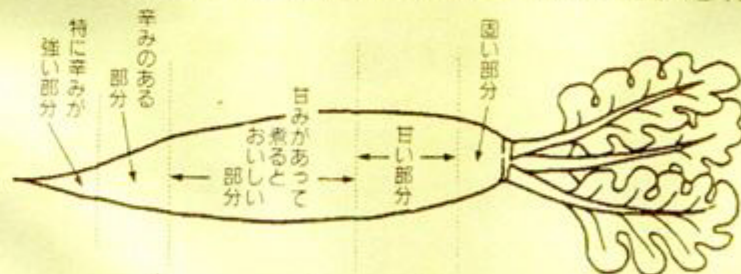


練馬大根を使った美味しい料理

練馬大根は、繊維が多く水分が少ないため、煮物料理は多少時間がかかります。じっくり煮てください。また煮くすれがしにくく、味はほろ苦く、歯ごたえがあります。大根の葉はゆでておくと、そのままお浸しになり、煮浸し、炒め物にも使えて便利です。

(大根の部分別利用法)

一本の大根も、使う部分で調理法を変えると、おいしく食べられます。



- 〈ゆでて使う〉
冷凍・日置干しなどにして保存。
葉めし・かき揚げ・めか揚げ・蕎麦
- 〈炒めものなど〉
味噌汁の実・炒めもの・浅漬け
- 〈生食向き〉
おろし・サラダ・酢のもの
- 〈煮もの・漬けもの向き〉
おでん・ふるふき・その他の煮もの・漬けもの
- 〈炒め煮・味噌煮〉
煮ると苦みがあるので濃い味で煮る