

# にゅうがうちだいこん 入河内大根

## 【入河内地区】

安芸市の海岸から車で30分ほどの中山間地域。  
お茶、ゆず、酒米が栽培され、イベントも盛ん。

1月：入河内大根収穫体験（参加者は限定）

3月：東川健康ウォーク

5月：お茶摘み体験

8月：東川小学校かがり火コンサート

11月：ゆずとり体験

その他、運動会、マラソン大会など

## 【特徴】

- ・首の部分の皮が赤い（赤紫色）
- ・青首大根の約3倍の大きさ
- ・通常4～5kg
- ・大きいものでは10kg超
- ・首の赤い部分は梨のように甘い
- ・キメが細かく、辛みが少ない
- ・煮崩れしにくいので煮物に適
- ・葉っぱも柔らかく食べられる
- ・スが入りにくい

## 【栽培について】

- ・6月に種とり
  - ・7月から植え付け準備や土づくり
  - ・9月下旬に種まき
  - ・12月下旬から2月まで収穫
- 双葉が出るころには既に根のこの部分は赤紫に色づく。



## 【入河内大根のこそう会】

「入河内大根を残そう」と、平成18年7月に地区の14農家で結成され、入河内大根の伝承のために栽培や調理方法などの研究、PR活動に取り組んでいます。

## ★入河内大根に関するお問い合わせ先★

入河内大根のこそう会事務局（東川公民館）

TEL：0887-32-3031

安芸市 農林課 農政係

TEL：0887-35-1016

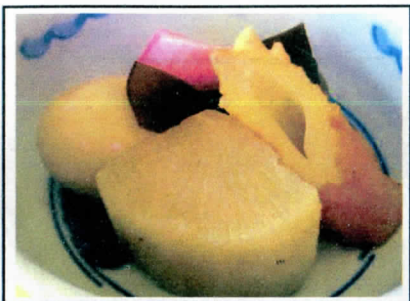
E-mail：norin@city.aki.kochi.jp

JA土佐あき東川出張所

TEL：0887-36-2025



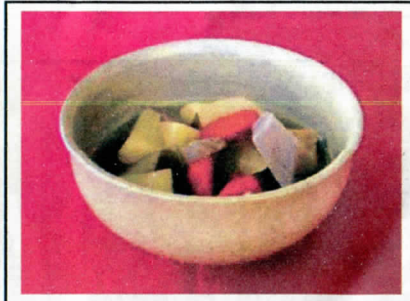
## おでん



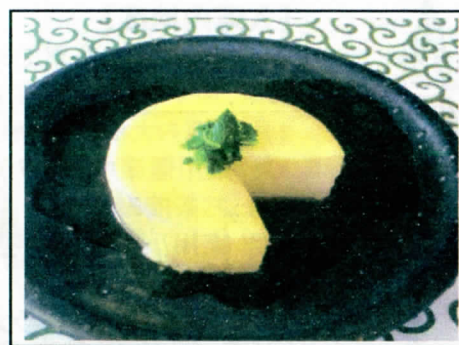
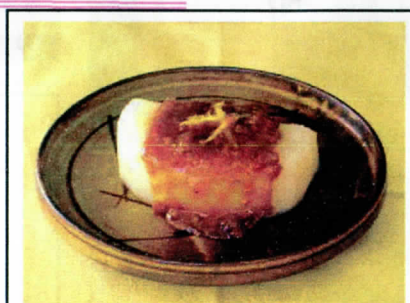
## なます



## ぐる煮



## ふろふき大根



## 千歳のせ (4人分)

《材料》大根 8cm、大根の葉 少々、とろけるチーズ 8枚  
(A) だし 2カップ、醤油 大さじ1、みりん 大さじ1/2

### 《作り方》

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし、皮をむいて皿に乗せ、ラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。葉は塩ゆでしてきざむ。
- ② 鍋に大根を重ねないように並べ、(A)を注いで中火で煮て味を含ませる。
- ③ 味がしみたらチーズを2枚ずつのせ、チーズがとろけたら器に取り出して、大根の葉を飾る。



## 大根そば (4人分)

《材料》大根・鶏もも肉 各300g、だし 4カップ  
醤油 大さじ4、みりん・酒 各大さじ2  
水溶き片栗粉

### 《作り方》

- ① 大根は千切り、肉はぶつ切りにして酒で下味をつける。
- ② だしを煮立てて、肉を加えアクを取る。
- ③ みりん、醤油で味をととのえ大根を煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 肉のせサラダ (4人分)

《材料》大根 300g、豚薄切り肉 150g、レタス  
豚ん酢、サラダ油 大さじ1  
(A) 濃口醤油・酒 各小さじ2、塩・こしょう 少々

### 《作り方》

- ① 大根は千切りにし、塩をふって(分量外)しんなりさせる。水洗いした後、水気をとる。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、油を熱したフライパンで炒める。(A)で味を付ける。
- ③ 皿にレタスを敷き、①を盛り、その上に②のを

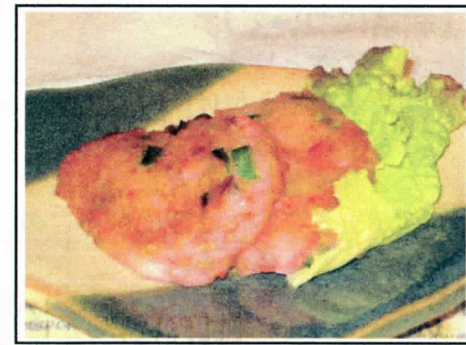


## 韓国風煮物 (4人分)

《材料》大根 700g、牛蒡切り肉 200g、干し椎茸 6枚  
赤唐辛子 1本、しょうが(薄切り) 1/2片  
大根葉 適量、サラダ油 大さじ1、  
酒 大さじ4、醤油 大さじ5、  
(A) 砂糖 大さじ1、みりん 大さじ3

### 《作り方》

- ① 干し椎茸は柔らかくもどして一口大に、大根は2cm厚さのいちょう切り、葉はざく切りにし、赤唐辛子は種をとる。
- ② もどし汁は水を加えて1.5カップにする。
- ③ 鍋に油を熱して牛肉を炒め、大根と椎茸も加えて炒める。
- ④ ②を入れて煮てアクを取り、赤唐辛子、しょうが、(A)を加えてフタをして15分ほど煮る。



## 大根もち (4人分)

《材料》大根おろし 300g、小麦粉 100g、  
ごま油、豚ん酢  
桜エビ・ねぎ・白ごま 各お好みの量

### 《作り方》

- ① 大根おろしと小麦粉を、ホットケーキのタネくらいに固さに混ぜ合わせる。
- ② ①に桜エビ、ねぎ、白ごまを加える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくって落とし、フタをして両面を蒸し