

## 大 蔵 大 根



### せたがやそだちの大蔵大根

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。

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。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。

**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。

**大蔵大根**は、根の下部ほど辛味が強く、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。葉も軟らかいので、小松菜と同じように、炒め物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。温かくても冷めてもおいしくいただけます。

材料 (4人分)	作り方
大蔵大根 (正味) 300g	① 大根は皮をむき、縦にいくつか割って乱切りにする。にんじんも同様に皮をむき、大根の半分くらいの乱切りにする。生姜はすりおろす。
にんじん (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	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、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 ①の大根、にんじんを加え、少し柔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。
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	

## ご飯のおともの大根菜



材料	作り方
大根の葉 (あるだけ)	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、醤油を入れて、火にかけて煮詰める。
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	
醤油 適量	
その他(焼き鮭のフレーク等)	

柔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。

## 揚げ大根



材料 (4人分)	作り方
大根 1cm厚さの半月切り 8枚	① 1cm厚さで半月切りした大根は、皮をむいて面取りをする。 ② 油を2cm深さ位に入れた鍋に①の大根を入れ、蓋をして中火にかける。 ③ 5分くらいたったら、大根を裏返し、さらに5分ほど蓋をして揚げ、両面に良い焼き色をつける。 ④ くしを刺して、すうっと通ったら、油をきって皿に盛り付ける。 ⑤ 大根おろしを添えてかつおぶしをふりかけ、好みで醤油をかける。
揚げ油 適量	
大根おろし 適量	
かつおぶし 適量	
醤油 適量	

少ない油で蓋をして揚げ蒸す感じにすることでより甘く柔らかくなります。揚げてはいるものの大根おろしを添えることでさっぱりと食べられます。

# の 食 べ 方



## 大根ステーキのあんかけ



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
 大根を焼くことによって、**香ばしさ**が出ます。大蔵大根は、実がしっかりしているので、食べ応えがあります。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### 材料（2人分）

- 大根 1.5cm厚さの輪切り 4枚
- 鶏がらだし 約 800ml
- ごま油 大さじ2
- 鶏がらだし 約 300ml
- ホタテ貝柱水煮 1/2 缶
- しめじ 1/3 パック
- にんじん 1/3 本
- 長ネギ 1/4 本
- 醤油 小さじ1
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- 大根の葉 少々
- 水溶き片栗粉 50cc

### 作り方

- ① 厚さ 1.5cm に輪切りをした大根の皮をむき、隠し包丁を入れる。
- ② 大きめの鍋に●の材料を入れ、火にかける。ここに大根を入れ、軟らかくなるまで約 30～40 分程度煮る。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱したら、煮えた大根を焦げ目がつくように両面焼く。
- ④ にんじんはせん切り、しめじは房を分け、長ネギは斜め薄切りにする。
- ⑤ 小さめの鍋に●の材料を入れ火にかける。ホタテ貝柱、にんじん、しめじを入れ、にんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 醤油をいれ、味をみながら塩で調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、胡椒をふる。
- ⑦ 焼いた大根にあんをかけ、大根の葉を細かく刻んだものを飾る。

## 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の大根を一緒に入れる。
- 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。途中で手羽もと、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。菜箸で手羽もと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。

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

大蔵大根は、11月中旬から12月中にかけて直売所等で販売しています。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。スーパーや八百屋とは違い、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。

### ☆ J A の共同直売所

名 称	所在地	販売日・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

### ☆ 農家の庭先販売

J A 東京中央千歳地区		J A 世田谷目黒地区		J A 東京中央砧地区	
販売農家	直売所所在地	販売農家	直売所所在地	販売農家	直売所所在地
高橋 光正	上祖師谷 3-19-22	河原 正幸	桜丘 4-18	榎本 一夫	岡本 1-17-6
	上祖師谷 5-6-2	佐藤 満秀	桜上水 2-12	石井 淳良	喜多見 1-8
吉岡 誠市	上祖師谷 4-19-13	大塚 信美	瀬田 5-12-15	永井 潔	喜多見 4-3-31
吉岡 且人	上祖師谷 7-15-3			森 安一	喜多見 8-5-10
高橋 岩男	北烏山 3-16				
伊藤 征之助	北烏山 6-31				
下山 一徳	北烏山 9-1-20				
川本 芳雄	祖師谷 5-29-16				
田中 章治	千歳台 2-3				
内海 博之	船橋 3-15-25				
大谷 一彦	南烏山 6-9-10				

JA 地区別の町名 50 音順で掲載しています。

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 電話番号 3411-6658)