

目指せ野菜博士!

大根の巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報を
お届けできるよう
一生懸命頑張ります!

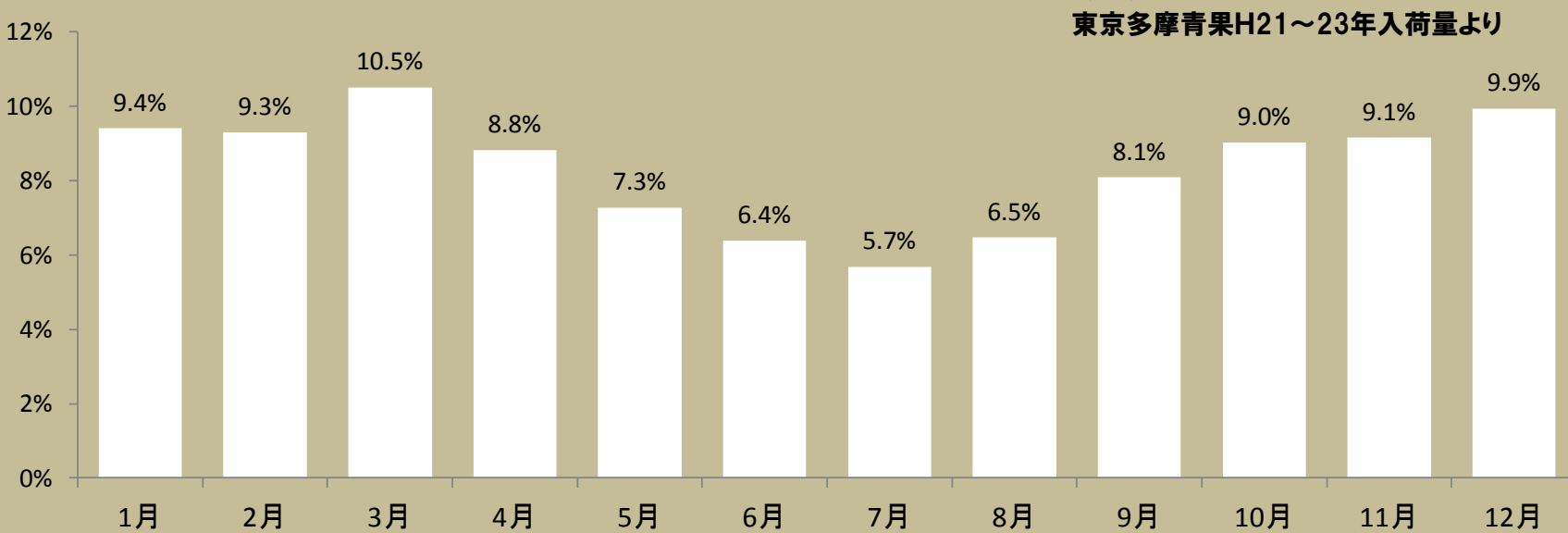
多摩青果職員 東京たまお(25)

1.たまおが『大根』の旬について考える

大根 アブラナ科

七草の「すずしろ」として古くから親しまれてきた大根。平成23年の全国年間出荷量は約118万トンで、出荷量は野菜の中で第1位です。大根の歴史は古く、エジプトでは紀元前3000~2000年頃から、日本でも弥生時代から食べられていたと言われています。江戸時代からは栽培が本格化し、交雑が比較的容易であったことから全国各地でその土地にあった品種が誕生し、今でもたくさんのご当地大根があります。

■東京多摩青果の大根の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

産地	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道												
青森												
岩手												
茨城												
群馬												
埼玉												
千葉												
東京												
神奈川												
その他												

日本で流通している大根のほとんどが青首大根ですが、収穫時期によって「春大根」「夏大根」「秋冬大根」と大別されます。

春大根 4~6月
千葉・東京・埼玉・群馬など関東の産地が主力です。軟らかい肉質で、冬大根より辛味が強く、細めの傾向があります。

夏大根 7~9月
北海道・青森・岩手など、気候が涼しい産地が主力です。辛味が強いので、夏バテ対策にもピッタリです。

秋冬大根 10~3月
千葉・神奈川・茨城などが主力産地。冬の寒さに耐えることで甘味が増すとされており、特に年明けの大根は甘味が強いです。

大根の本来の旬は冬期なので、冷涼な気候を好みます。そのため夏場は北海道・東北や高冷地で栽培され、冬~春にかけては関東圏で栽培されるという、産地リレーの仕組みになっています。

2.多摩青果で取り扱う『大根』

■多摩青果に入荷する大根の主な種類

青首大根

首がうっすら緑色の最もメジャーな品種。病気に強く、軟らかく、手ごろなサイズであることから生産量が増え、大根の定番となりました。

三浦大根

上から下まで真っ白な白首大根の一種で、中央部が膨らむ大型の大根。煮崩れしにくく、煮物やなますに適しています。かつては三浦半島の主力品種でしたが、今では少量生産となっています。

葉付き大根

通常は葉を切って出荷されることが多い大根ですが、葉が丸ごと付いた状態で出荷されます。

辛味大根

辛味が強く小ぶりで、水分が少なめの大根です。そばやうどん等の薬味に適しています。

レディーサラダ大根

皮ごと食べられる生食向け小型大根。皮は鮮やかな赤色ですが、内部は真っ白です。サラダや甘酢漬けにどうぞ。

淡桜大根

三浦半島で作られている、ほんのり桜色の大根です。大きさは青首大根ほどあります。

紅芯大根

かぶのように丸く、中は紅色。漬物によく使われます。

ラディッシュ(二十日大根)

小さくて真っ赤でかわいらしい西洋系の大根。種まきから20日で収穫できるので二十日大根とも呼ばれています。

味一番大根

小ぶりで肉質が緻密です。入荷量は少ないですが、神奈川や青森から入荷しています。

大きな根?

大根を良く見てみると上の方には側根がありません。この部分は胚軸といい、いわゆる茎に当たる部位です。胚軸の下の側根がある部分は根。大根は、胚軸と根が肥大した野菜なのです。見出しの畑の写真のように、胚軸(茎)は地上に、根は地中で育ちます。

■多摩青果に入荷する大根の主な産地

北海道

H23年の出荷量全国1位の産地で、全国各地に出荷されています。栽培期間は3~10月ですが、関東圏に多く出回るのは7~10月です。機械選荷を導入している産地が多いです。

青森県

H23年の出荷量全国3位の産地で、遠くは九州まで出荷されています。多摩青果への入荷は6月にピークを迎えます。機械選荷を導入している産地が多いです。

岩手県

主に夏~秋にかけて出荷されます。夏でも涼しい高冷地で栽培されているものもあり、中には標高1000m以上の高冷地の畑もあります。雲より上で栽培されるので、雲上大根と呼ばれています。

埼玉県

5月と11月にピークを迎えます。青首大根に加え、葉付き大根も出荷されています。

東京都

東久留米や小平などから青首大根や葉付き大根が入荷しています。当社にはあまり入荷しませんが、数多くのご当地大根があります。

神奈川県

千葉に次ぐ関東圏の大産地で、H23年の多摩青果への入荷量第2位。主に関東地区と東北に出荷されています。12~3月に入荷量のピークを迎えます。青首大根の他に、三浦大根やレディーサラダ大根が有名です。



群馬県

青首大根の他に、辛味大根も多く入荷しています。辛味大根は年中入荷があります。

茨城県

肌がきれいという人気がある牛久の「河童大根」は、H24年より機械選荷を導入。箱には河童をモチーフにした「キューちゃん」が付いています。

千葉県

H23年の出荷量全国第2位、多摩青果への入荷量第1位。関東圏の大産地で、春大根を支える産地。3~5月にピークを迎えます。

目指せ野菜博士!

大根の巻

こちらのレシピの詳細は
レシピページにて公開!
TOP→取扱商品→レシピ

3.『大根』もっと知りたい!もっと美味しく!

辛さ

皮側>内側
下部>上部

硬さ

皮側>内側
下部>上部

上部

中部

下部

内側
皮側

疑問 部位による違いって?

大根は部位によって辛さや硬さが違うと聞きますが、本当にそうなのでしょうか。

■皮をピーラーで薄く剥いた大根を、上部・中部・下部、さらに皮に近い部分と内側とで切り分け、1本の大根を6つの部位に分けました。「辛さ」と「硬さ」に注目して試食をしました。(左図)

- ・下部は肉質が硬く、辛い。
- ・皮に近い部分は肉質が硬く、辛さも強い。

■煮込んでみた時の違い

皮を薄く剥いた大根を、上部・中部・下部ごとに輪切りにし、ダシで煮込みました。

- 上部…**軟らかい**
大根臭・繊維質が少し気になる
- 中部…**軟らかい**
味が最も染みている
- 下部…**硬い** わずかに苦味・渋味・辛味 筋っぽい 大根臭

衝撃! 手で皮がスルスルスリと剥ける!

よく見ると皮の3mm程内側に層が!これは形成層。形成層に沿って皮を剥がすと、ツルンとした大根がお見えます。※部位や品種、鮮度によって剥けにくいものもあります。

技 作りたい料理に合わせて部位を使い分ける

料理は素材選びからとよく言うものです。作りたい料理に合わせて部位を選べば、今までより美味しい大根料理ができるはず!上手に使い分けて、1本の大根からいろんな料理を作ってみてください。

特徴	食べ方
<p>葉</p> <p>葉は緑黄色野菜 大根特有の辛みが少しある</p>	<p>葉物野菜として</p> <p>・味噌汁 ・炒め物 ・ふりかけ ・パスタ</p>
<p>上部内側</p> <p>肉質は軟らかいが、繊維質が気になることもある。</p>	<p>みずみずしさを楽しむ料理向き</p> <p>・サラダ ・なます</p>
<p>中部内側</p> <p>肉質が軟らかく、クセがない。太さが均等。</p>	<p>繊細な味わいを楽しむ料理向き</p> <p>・煮物 ・おでん</p>
<p>下部内側</p> <p>辛みが強く、肉質も硬め。</p>	<p>濃い味の料理・薬味向き</p> <p>・味噌汁 ・辛い大根おろし</p> <p><small>辛い大根おろしがお好きな方は、大根下部を皮ごとおろすと辛く仕上がります。</small></p>
<p>厚めに剥いた皮</p> <p>他の部位より辛みが強く、繊維質があり硬い。</p>	<p>歯ごたえを生かして</p> <p>・炒め物 ・和え物</p>

人気の大根料理は「おでん」

2012年10月21日に開催された多摩地区青果祭りの来場者の方々に、「大根料理BEST1」を聞きしました。455名の方の意見をまとめた結果、ダントツ1位でおでんが人気でした。

左の結果を踏まえて、来場者の方の一番人気だったおでんを「中部内側」で作ってみたところ、肉質が軟らかく、よく味が染みこむおでんができました! レシピをご紹介します!!

4.実践! たまおの『大根』鉄板レシピ

シャキシャキ大根の葉としっかりと大根の **大根塩パスタ**

【材料】大根の葉 大根(どの部分でも可) パスタ ハム 塩 胡椒 オリーブオイル

- 1)塩を加えた湯でパスタをゆでる。
- 2)大根は細切り、大根の葉とハムは一口サイズに切る。
- 3)オリーブオイルをよく熱し、大根の葉と大根と茹で汁少しを加え蓋をする。
- 4)水気が減ってきたらハムとゆでたパスタを加える。
- 5)オリーブオイルを垂らし、塩胡椒で味付けすれば完成。

お正月には欠かせない **大根なます**

【材料】大根(上の部分) 人参 酢 砂糖 塩 ごま

- 1)大根と人参は薄めに皮を剥き千切りにする。
- 2)塩を振りかけ5分ほど置く。
- 3)酢・砂糖・塩を合わせ、甘酢を作る。
- 4)大根と人参の水気を絞り、甘酢と和えて、ごまをかければ完成。

軟らかほっこりやさしい味 **大根のおでん**

【材料】大根(上・中・下と3等分した時の中部のみ) 練り物 白だし 薄口醤油 みりん 酒 コメのとぎ汁

- 1)大根の皮を厚めに剥き、厚さ3cmに切り、面取りしておく。
- 2)米のとぎ汁を大根がひたひたに浸かるくらい入れ、30分程煮込む。
- 3)竹串がスツと刺さる程柔らかくなったら汁を捨て、大根も軽く水で流す。
- 4)練り物に加え、白だし・薄口醤油・みりん・酒で煮込む。
- 5)大根に少し色がついたら火を止め、しばらく置いて冷ます。再度加熱したら完成。

こってり味で辛味を緩和 **ザクザク大根の炒め物**

【材料】大根(下部や厚めに剥いた皮) 鶏肉 片栗粉 醤油 みりん オイスターソース 酢 ごま油

- 1)鶏肉を一口大に切り、醤油に漬けておく。
- 2)大根を厚さ5mmの一口大に切る。
- 3)鶏肉に片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで炒める。
- 4)少し焼き色がついてきたら大根を加え、炒める。
- 5)大根にほんのり焼き色がついてきたら、醤油・みりん・オイスターソース・酢を混ぜたものを回しかけ、焦げないように炒めたら完成。

大根の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! 大根に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発

参考・資料) 文献 ・板木利隆 からだに美味しい野菜の便利帳 高橋書店 ・ポプラ社「旬」がまるごと だいこん
WEB ・いいことずくめの「大根」レシピ 角川マガジンス
・農林水産省-統計情報 野菜生産出荷統計(平成23年産) ・野菜ナビ

担当:惣万

