



# 「大根」のプロフィール

- [1] 分類名 : アブラナ科 ダイコン属
- [2] 学名 : *Raphanus sativus* L.
- [3] 和名 : ダイコン
- [4] 外国語表記 : (英)radish (仏)radis du Japon(独)Rettich (伊)ravanello,rafanello (中)蘿蔔
- [5] 原産地・伝播 : 原産地には地中海沿岸説、中国西部説、原産地は複数という説などがあります。しかし、古代エジプトではすでに栽培されていたといわれ、ピラミッド建設にあたった労働者への報酬として与えられたといえます。世界の大根は西洋大根、中国大根、日本大根の3つに大別されます。
- [6] 日本への伝来 : 中国から古くに伝わり、『日本書紀』には「おほね」の名で、『古事記』には「すずしろ」の名で記されています。今でも春の七草では大根をすずしろとよびます。江戸時代にはすでに「だいこん」とよばれるようになり、漬けものや切り干しなどの保存食としても重宝がられ、庶民の食生活になくてはならない野菜となりました。各地で多くの品種が生まれ、生産量は野菜の中でトップを占めます。
- [7] 栄養学的特徴 : 根にはビタミンCが多く、でんぷん分解酵素のアミラーゼを含みます。葉は根よりもビタミンCが多く、いちごとほぼ同じ含有量であり、カロテン、鉄、カルシウム、食物繊維も多いので、緑黄色野菜としてもっと利用したい素材です。切り干し大根はビタミンB1、B2、カルシウムや鉄などの無機質、食物繊維などを豊富に含み、栄養的にすぐれた野菜です。
- [8] 主な用途 : 根の部位によって使い分けたいです。根元は生食向きで、刺身のつま、ぬか漬け、なます、サラダ、あえものに、中央付近は甘みが多いのでふろふきや、煮ものに。先端に行くほど辛みが増すので薬味、おろしなどにします。葉は下ゆでして焼き飯の具や汁の実に利用したり、じゃこと油炒めして常備菜にします。ぬかみそ漬け、たくあん、べったら漬けなど漬けものにも使えます。切り干し大根はもどして煮ものやサラダに使います。
- [9] 選び方 : できれば葉つきのまま、まるごと1本買うのが望ましいです。葉のない場合は皮が白くしまっており、持って重量感のあるものを選びます。葉の切り口に“す”が入っているものは根にも“す”の入っている可能性があります。やむをえず、切り分けた大根を買う時は、切り口がみずみずしいものを選びましょう。
- [10] 保存法 : 大根の葉をつけたままにすると、根の水分が奪われてしまうので、葉と根を切り離して別々に保存します。葉はラップで包んで冷蔵します。またはサッと塩ゆでにして刻んで冷凍しておくことで煮ものの青みに役立ちます。根はラップでぴったり包み冷蔵庫の野菜室に入れます。大根は水分が多く零度近くなると凍りやすいので、温度管理に気をつけます。泥つきの大根は土中に埋めて保存するのが望ましいです。



# 「大根」の種類

出回る時期によって、春、夏、秋冬大根に分けられます。秋冬大根の青首大根は最も普及している品種で、旬以外の季節でも出回っています。「聖護院(しょうごいん)大根」、「桜島(さくらじま)大根」など形がずんぐりしたものもあります。

## 青首大根

青首大根



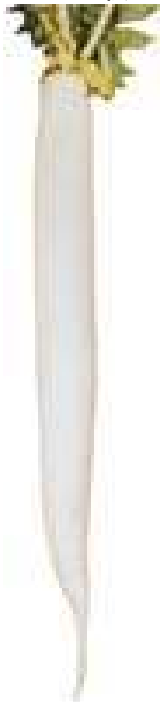
現在、もっともポピュラーな大根で、根の上部が淡緑色のため、こう呼ばれます。全国で栽培され、1年中市場に出回っています。「青首宮重」を中心に育成された品種です。水分が多くて甘みがあり、味がよいです。

## 春大根群

主に春に収穫する大根です。「亀戸(かめいど)大根」は25cm長さほどの円錐形をしており、肉質が緻密で煮もの向きです。「二年子(にねんご)大根」は60cm長さほどの細長い円錐形です。肉質はかたくて辛みが強く、浅漬けやおろしに使われます。

## 白大根

白大根



・**夏大根群** 夏から初秋まで出まわる大根です。白大根の1種、「美濃早生(みのわせ)大根」は45cm長さほどの棒状で先細りしているスマートな大根です。水分が多く、辛みがあり、おろしに最適です。初秋の新さんまに合わせて出荷されるほどです。

・**秋冬大根群** 秋から冬に収穫する大根です。白大根の「練馬(ねりま)大根」は60cm長さほどで肉質はやわらかく、煮ものや漬けものに使われます。「三浦(みうら)大根」は、練馬系統で神奈川県三浦半島で生まれたものです。根の中央より下が太く、ずんぐりした下ぶくれ型で、肉質はきめこまかくおでんやふろふきなどの煮ものにするのにおいしいです。いつとき、長すぎて需要が減りましたが、最近では上質の味が見直されています。「方領(ほうりょう)大根」は愛知県産で長さ45cmほど。肉質はやわらかく、水分を多く含み、甘みがあつくせがありません。ふろふきや粕漬けなどに利用されます。「宮重(みやしげ)大根」も愛知県産で「方領大根」と青首の「華北(かほく)大根」から生まれた品種です。肉質が緻密でやわらかく、甘みが強いので、煮もの、漬けもの、生食するほか、切り干し大根の原料ともなります。

## 聖護院(しょうごいん)大根

聖護院大根



伝統的な京野菜で球形をしており、甘くて苦みが少なく、煮くずれしにくいので、煮ものやふろふき、おでんなどに最適です。10月下旬から2月下旬まで出まわります。京都の千本釈迦堂(せんぼんしゃかどう)では毎年師走に大釜で聖護院大根を炊き、参拝者は健康を祈りながら食べるという有名な祭りがあります。

## 桜島大根

桜島大根



鹿児島県桜島の火山灰土で育つ世界最大の大根です。形はかぶのような扁平な球形です。肉質は緻密で煮くずれしにくく、鹿児島の郷土料理には欠かせません。薩摩漬はこの大根を粕漬けにしたものです。

## 守口(もりぐち)大根

守口大根



たくあんなどの漬けものに使うのが理想です。45～50cm長さで水分が少なめで、晩秋には農家の軒先などに、つるして干す風景が見られます。愛知の名産漬けもの、守口漬けに使うのが「守口大根」です。1m長さ、直径3cmで世界最長の大根です。

## 中国大根

青皮紅心(あおかわこうしん)



外皮が白い青首の「青皮紅心」は中国名「心里美(しんりび)」。内部が紅色で水分が多く、甘みに富んでいます。サラダなどにして生食したり、細工をして料理の飾りにします。

## 葉大根

葉大根



根ではなく、葉を利用するための大根です。漬ものなどにします。

## ラディッシュ

「はつか大根」ともいいます。親指大で皮は赤く内部は白いです。サラダやピクルスなどにします。

写真提供「野菜供給安定基金」