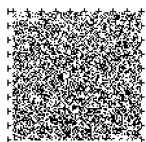


2024
令和6年

せたがやの
地場野菜

大蔵
大根



世田谷区内農協協議会
世田谷区
JA東京中央砧地区
JA東京中央千歳地区
JA世田谷目黒

もたがやそだちの
**大蔵
大根**
OKURA DAIKON

江戸時代に、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」が原種といわれており、その名の通り、円筒形で尻（先端）が丸くつまっているのが特徴です。それが世田谷区の大蔵原に伝わり、更に改良を重ねて「大蔵大根」となりました。

大蔵大根は
秋詰まり系の大根で
特に形状が
優れています。



育成者石井泰次郎氏。
品種登録をしました。
ウイルスに抵抗性が強く、
栽培が容易でした。



古くから大蔵一帯は、多摩川を南にした大蔵原と呼ばれる黒ボク地帯で、耕土が深く、大根の栽培適地として知られていました。



大蔵原では
収穫期になると
収穫の風景が各地で
見られました。

当地産の大蔵大根は、優れた形状と品質で市場の好評を博し、昭和40年代まで世田谷の至るところで栽培されていましたが、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、大蔵大根は次第に姿を消していきました。

しかし、世田谷の古きよき野菜を見直そうという動きのなかで、「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作ろう。」と、平成9年から区内農家の方々が再び栽培をはじめ、今ではせたがやそだちの野菜の一つとして人気商品となっています。



協力：故 植松敬氏（元東京都農業改良普及員）

※大蔵大根は、江戸時代から昭和にかけて、東京の人々の食生活を支えてきた伝統野菜「江戸東京野菜」の一つです。



令和6年度
大蔵大根
ここで
売っています！

大蔵大根は、11月中旬から12月中にかけてJAや大蔵大根生産農家の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、品数や販売数にも限りがありますので、早い時間帯でのご利用をお勧めします。

なお、野菜等の生育状況により販売できないこともありますので、あらかじめご了承ください。

1

JAの共同直売所

J A 東京中央砧地区
ファーマーズマーケット二子玉川

【所在地】 鎌田 3-18-8
【電話番号】 3708-1187
【定休日】 月曜日 年末年始
夏季休業あり
【営業時間】 午前9時～
午後4時30分



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

【所在地】 南烏山 6-28-1
【電話番号】 5313-7711
【定休日】 木曜日 年末年始
夏季休業あり
【営業時間】 午前10時～
午後6時



大蔵大根販売農家一覧

J A 東京中央砧地区

販売農家	直売所所在地
小泉 正彦	世田谷区宇奈根 3-8-16
香取 康修	世田谷区喜多見 1-9-3
石井 良彦	世田谷区喜多見 1-8-4
森 安一	世田谷区喜多見 8-5-10
永井 宏幸	世田谷区喜多見 4-3-31

J A 東京中央千歳地区

販売農家	直売所所在地
大谷 一彦	世田谷区南烏山 6-9-13
田中 章治	世田谷区千歳台 2-3
吉岡 誠市	世田谷区上祖師谷 4-19-13
川本 芳明	世田谷区祖師谷 5-29-16
下山 一徳	世田谷区北烏山 9-1-20
内海 博之	世田谷区船橋 3-15-25
福田 賢一郎	世田谷区祖師谷 2-1-4
秋山 尚紀	世田谷区粕谷 2-13-2
並木 良雄	世田谷区北烏山 3-20
高橋 哲也	世田谷区給田 4-18-2
佐藤 賢治	世田谷区南烏山 2-20-6

J A 世田谷目黒地区

販売農家	直売所所在地
大塚 信美	世田谷区瀬田 5-12-15
佐藤 満秀	世田谷区桜上水 1-14-11
加藤 孝一	世田谷区中町 2-17-8

お問い合わせ

- 世田谷区経済産業部 都市農業課 農業振興係
〒154-0004 世田谷区太子堂 2-16-7
☎03-3411-6658
- J A 東京中央砧地区生活センター
〒157-0077 世田谷区鎌田 3-18-5
☎03-3708-2887
- J A 東京中央千歳生活センター
〒157-0063 世田谷区粕谷 3-1-1
☎03-3308-6622
- J A 世田谷目黒ファーマーズセンター
〒154-0015 世田谷区桜新町 2-29-1
☎03-3428-5211



▲ 世田谷区のホームページはこちらから

大蔵大根の特長



大蔵大根は、色は純白で光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。尻は丸くつまり、成熟期になると根部は20cmくらい顔を出し、葉は淡い緑色で、根部を包み込むように垂れ下がります。太さは10～12cm、長さ45cmほどあり、1本で約3.0kgにもなります。

大蔵大根の調理法



大蔵大根は、煮物や汁ものに適しています。青首大根に比べ、水分が少なく煮崩れしにくいので、おでんや煮物にすると身が締まって味がよく染み、美味しくなります。葉にはビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。軟らかいため炒め物やおひたしに利用できます。

大蔵大根の保存法



大蔵大根の保存は、5度前後の温度が適温です。新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れるか、ベランダなどに置くと1週間程度もちますが、抜きたてを販売しているので、早めに食べることをお勧めします。葉は1～2日でしなびてしまうので、ゆでて冷蔵か冷凍にして保存しましょう。

大蔵大根の 食べ方レシピ

大蔵大根のシンプル煮 2人分



材料

大根	750g
白だし	大さじ5
水	500cc
醤油	適宜

作り方

- ① 大根は厚さ3cmの輪切りにし、皮を剥く。
- ② 鍋に白だしと水を入れて①を並べ入れ火にかける。
- ③ ②のだし汁が沸騰したら弱めの中火にし、中心部に火が通るまで15分ほど煮る。
- ④ ③の味をみて薄ければ醤油を少し加えて2分ほどしたら火を止める。

ポイント

大蔵大根は煮物にピッタリ。煮崩れしにくいので面取りは不要です。

煮たものを少し時間を置いて再度温めて召し上がる
とより一層味に深みが出ます。

レシピ協力：野菜ソムリエコミュニティ TOKYO

大蔵大根とスモーク サーモンのミルフィーユ 2人分



材料

大根	2~3mm厚さ輪切り~10枚 (120-150g)
塩	小さじ1/4
スモークサーモンスライス	50~60g
大蔵大根葉	20g
オリーブオイル	大さじ1と1/2
レモン	1/4個

作り方

- ① 大根は皮ごと2~3mm厚さの輪切りにして塩を振り、10分ほど置きペーパータオルで水気を取る。(あれば薄切りスライサーを使うと便利です。)
- ② スモークサーモンスライスは半分の長さに切る。
- ③ 大根葉はさっとゆでて冷水に取り、みじん切りにして水気を絞る。
- ④ ③とオリーブオイルを混ぜる。
- ⑤ ①を5枚と②を4枚、順番になじませるように重ねて2セット作り、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑥ ⑤を半分に切って器に盛りつけ、④とカットしたレモンを添える。

ポイント

簡単に作れて美味しく、おしゃれな一品です。

大根を輪切りにしにくい場合は、半月の薄切りで作ってください。スモークサーモンの代わりに生ハムを重ねても美味しいです。葉っぱがない場合はオリーブオイルだけをかけてください。

レシピ協力：野菜ソムリエ 上原氏

大蔵大根葉っぱの そぼろ炒め 2人分



材料

大根の葉	120g
鶏ももひき肉	60g
【A】	
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
塩	適量(調整用)

作り方

- 1 大根の葉は粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ももひき肉と【A】を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱してサラダ油を敷き、②を入れて火が通って煮汁がなくなるまで炒める。
- 4 ③をフライパンの奥に寄せ、空いたところにゴマ油を敷き、①を加えて半分位火が通るまで炒めたら、全体がなじむように混ぜながら炒めて火を止める。

ポイント

もし茎の部分が固い時は包丁で軽くたたいてから刻んでください。葉っぱの苦みが気になる方はさつと茹でてから作ってください。

鶏ひき肉に調味料を混ぜてから加熱すると、かたまりが出来ずにキレイに作れます。

ご飯の上に乗せて食べると美味しいです。



しらすと大葉の大根ご飯 2人分



材料

米	1合
大根	150g
油揚げ	1枚
しらす	大さじ2
大葉	3枚
だしつゆ	大さじ1
塩	少々

作り方

- 1 米はといで炊飯器に入れ、設定よりやや少なめの水を加えて浸しておく。
- 2 大根は1cm角に切り、油揚げは油通しして1cm角に切っておく。
- 3 炊飯器に②の材料と、だしつゆと塩を加えて炊飯する。
- 4 炊き上がったら、千切りにした大葉としらすを混ぜて完成。

ポイント

大根そのものの味がわかるように少し大きめに切っ
て加えました。味付けを薄めにすることで大根自体
のおいしさを感じることができます。

大根と手羽元の照り煮

4人分



大根に味がしっかりとつくので、ご飯のおかずにもぴったり! 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

ひと口大に乱切りした大根	240g
鶏手羽元	560g (1本70g×8本)
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	100cc
飾りの青み	お好みで

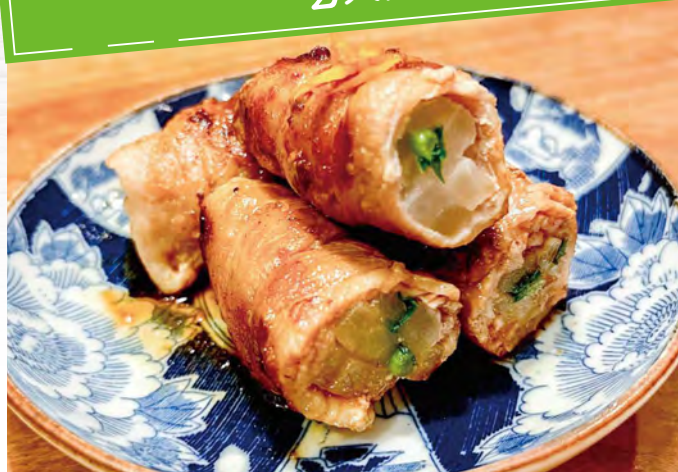
作り方

- 1 ひと口大に乱切りした大根をゆでる。
- 2 手羽元をフライパンに並べ、強火で焼き色をつける。フライパンは手羽元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 次にしょうゆを加え、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。途中で手羽元、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。菜箸で手羽元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みの濃さまで煮詰め、全体に回しかけ完成。

レシピ協力：昭和女子大学

大根の肉巻き

2人分



材料

豚ばら肉	6枚
大根	120g
大根の葉	30g
市販の焼き肉のたれ	適量
ゆず	少々

作り方

- 1 大根は豚ばら肉で巻きやすい長さにそろえ拍子木切りしておく。大根の葉も長さをそろえて切っておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、大根と大根の葉を下茹でする。
- 3 ②でゆでたものを豚ばら肉で巻く。
- 4 フライパンを熱し、巻き終わりを下にして並べ焼き色を付ける。
- 5 全体に焼き色が付いたら弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- 6 火が通ったらたれを絡める。
- 7 お皿に盛り付けたら千切りしたゆずを飾って完成。

ポイント

大根を下茹ですることによって豚ばら肉の旨味が大根に良く染みます。大根の葉のシャキシャキとした食感もアクセントになっています。市販のたれを使用することで簡単に作ることができます。

レシピ協力：昭和女子大学