大蔵大根

2026
令和8年

せたがやの 地場野菜

せたがやそだち

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

せたがやそだちの 大蔵大根

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。

令和8年度



大蔵大根
ここで売っています！

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。

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。



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。

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

ＪＡ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】03-3708-1187
【定 休 日】月曜日　年末年始
【営業時間】午前９時～
午後４時30分



ＪＡ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】03-5313-7711
【定 休 日】木曜日　年末年始
【営業時間】午前１０時～
午後６時



2

大蔵大根販売農家一覧

ＪＡ東京中央砧地区		
No.	販売農家	直売所所在地
1	小泉　正彦	世田谷区宇奈根3−8−16
2	香取　康修	世田谷区喜多見1−9−3
3	石井　良彦	世田谷区喜多見1−10−8
4	永井　潔・宏幸	世田谷区喜多見4−3−31
5	森　安一	世田谷区喜多見8−5−10

ＪＡ東京中央千歳地区		
No.	販売農家	直売所所在地
1	秋山　尚紀	世田谷区粕谷 2−13−2
2	吉岡　誠市	世田谷区上祖師谷 4−19−13
3	並木　良雄	世田谷区北烏山 3−20
4	下山　一徳	世田谷区北烏山 9−1−20
5	高橋　哲也	世田谷区給田 4−18−2
6	福田　賢一郎	世田谷区祖師谷 2−1−4
7	川本　芳明	世田谷区祖師谷 5−29−16
8		
9	内海　博之	世田谷区船橋 3−15−25
10	大谷　一彦	世田谷区南烏山 6−9−13

ＪＡ世田谷目黒地区		
No.	販売農家	直売所所在地
1	河原　正幸	世田谷区桜丘 4−19−50
2	佐藤　満秀	世田谷区桜上水 1−14−11
3	大塚　信美	世田谷区瀬田 5−12−15
4	加藤　孝一	世田谷区中町 2−17−8

（敬称略）

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

●ＪＡ東京中央砧営農センター
〒157-0077　世田谷区鎌田 3-18-5
☎03-3708-2887

●ＪＡ東京中央千歳営農センター
〒157-0063　世田谷区粕谷 3-1-1
☎03-3308-6622

●ＪＡ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

せたがやそだち®PR大使
【おく丸くん】



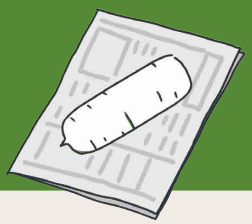
大蔵大根は、色は純白で光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。尻は丸くつまり、成熟期になると根部は20cmくらい顔を出し、葉は淡い緑色で、根部を包み込むように垂れ下がります。太さは10～12cm、長さ45cmほどあり、1本で約3.0kgにもなります。

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



和風な味付けでゆずとゆずこしょうの風味が食欲をそそります。

やわらか大根ステーキ ～和風ゆずこしょうあんかけ～

材料（2人分）

大根
（根の部分）……200g
（葉の部分）……15g
根深ねぎ
（白い部分）……5g
むきえび……10g
ゆず……適量

A
しょうゆ……18g（大さじ1）
みりん……9g（大さじ1/2）
砂糖……4g（大さじ1/2）
ゆずこしょう……適量

B
かつお節……3g
水……150cc

作り方

❶ 大根を2cm厚程度に輪切りし、皮をむいて面取りをする。根深ねぎは白髪ねぎにし、柚子はきれいに洗って表面の皮をむき、千切りにする。むきえびは、軽く湯がいておく。大根の葉も軽く茹でて細かく刻んでおく。

❷ 鍋にたっぷりの水を張って、大根を20分程度茹でる。

❸ Bの水とかつお節でだし汁をとり、その中にAを入れて温める。

❹ ❸を大きめのボウルに移し、茹でた大根を熱いうちに入れ、5分程度おいて味をしみこませる。

❺ 5分おいたらフライパンで大根を焼き、軽く焦げ目をつける。

❻ ボウルに移していた❹を再び鍋に移し、ひと煮立ちさせたらむきえびを加える。

❼ 片栗粉（分量外）を同量の水と混ぜ、❻に入れてとろみをつける。

❽ 焼いた大根を皿に盛り、白髪ねぎ、大根の葉、ゆずを飾り、あんかけをかけてできあがり。

レシピ協力：昭和女子大学



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。

大根と手羽元の照り煮

材料（4人分）

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

❶ ひと口大に乱切りした大根をゆでる。

❷ 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。

❸ きつね色になったら、だし汁、砂糖、酒を入れ、❶の大根を一緒に入れる。

❹ 落とし蓋をして煮立たせてから中火で3分間煮る。

❺ 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。

❻ 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。

❼ 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



大根とひき肉の味噌チーズグラタン

材料（4人分）

油	3g
ねぎ	30g
豚ひき肉	60g
a 塩	2g
b こしょう	0.08g
c しょうゆ	6g
d 赤みそ	36g
大根	300g
牛乳	50g
シュレッドチーズ	32g

作り方

1. 大根は厚目のいちょう切りにし、下茹でする。
2. フライパンに油を熱してねぎを炒め、香りがでたらひき肉を入れ炒めて、a～dの順で調味する。
3. ❶❷と牛乳を合わせ、耐熱皿に入れ、シュレッドチーズをのせてオーブンで焼く。（230℃　20～25分）

ポイント

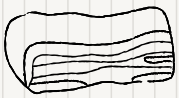


焼きあがると味が濃くなるので、肉みそはあっさり目で仕上げてください。

レシピ協力：世田谷区立中学校教育研究会　食育研究部



大根と豚肉の煮物



材料（8人分）

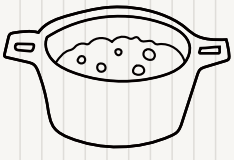
大根	1本
豚バラ肉ブロック	800g
卵	8個
焼き肉のたれ	1本
パイナップルの缶詰	1缶

作り方

1. 大根は厚さ3㎝の半月切り、豚肉はやや大きめの角切りにする。
2. 豚肉を1度ゆでこぼす。
3. 鍋に豚肉を入れ、表面に焼き色がついたら大根と卵を入れひたひたの水を加える。
4. 焼き肉のたれとパイナップルの缶詰(汁ごと)を加え、弱火にして40～50分煮る。
5. 器に盛り、好みで辛子をつけていただく。

ポイント

味が薄い場合は、しょうゆで調節してください。ホームパーティーに！





大根葉っぱのそぼろ炒め

材料（2人分）

大根の葉	120g
鶏ももひき肉	60g
A しょうゆ	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

❶ 大根の葉は粗みじん切りにする。

❷ ボウルに鶏ももひき肉とAを入れて混ぜ合わせる。

❸ フライパンを熱してサラダ油を引き、❷を入れて火が通って煮汁がなくなるまで炒める。

❹ ❸をフライパンの奥に寄せ、空いたところにゴマ油を引き、❶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っ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。

レシピ協力：野菜ソムリエ上原氏



ココナッツミルクとニョクマムを使用したベトナム風エスニックカレー。大蔵大根をはじめ、野菜をたっぷり使っているのでとてもマイルドでさっぱりとしたカレーです。

大根とごぼうの根菜ココナッツカレー

材料（4人分）

鶏手羽元肉	8本（465ｇ）
下味：カレー粉	大さじ1
にんにくのみじん切り	大さじ1
玉ねぎのみじん切り	大さじ3
塩	小さじ1/2
大根	1/5本（170ｇ）
さつまいも	1/2本（120ｇ）
れんこん	1/2本（50ｇ）
ごぼう	1/4本（50ｇ）
にんじん	1/2本（90ｇ）
レモングラス（乾）	0.5ｇ
カレー粉	大さじ1
ココナッツミルク	1缶（400ml）
水	1カップ(200ml)
ローリエ（乾）	3枚
ニョクマム（またはナンプラー）	大さじ2
揚げ油	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	1つまみ

作り方

下準備

ボウルに鶏手羽肉を入れ、下味の材料をもみ込んで10～15分おいて味をなじませる。
大根→約3cm厚さのいちょう切りにする。
さつまいも→約2cm厚さのいちょう切りにする。
れんこん、ごぼう、にんじん→さつまいもと同程度の大きさの乱切りにする。
さつまいも、れんこん、ごぼうは水にさらす。

❶ フライパンまたは揚げ物用鍋に油を3～4cm注いで熱し、ペーパータオルで水気を拭き取ったさつまいもを両面きつね色に揚げる。次いで下準備後の鶏手羽元もきつね色に揚げる。

❷ ❶の揚げ油大さじ3を鍋に入れ、下味で使ったにんにく、玉ねぎを炒める。香りが出てきたらローリエ、レモングラス、カレー粉を入れて炒め、香りがたったら❶の鶏手羽元を加えてさっと炒める。

❸ ココナッツミルク、水、砂糖、塩、ニョクマム、しょうゆを加え、弱火で15～20分煮込む。ニョクマム、しょうゆは味加減をみて入れる量を調節するとよい。

❹ ❶のさつまいもを加えてさっと煮る。器に盛り完成。

レシピ協力：昭和女子大学