

2023  
令和5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

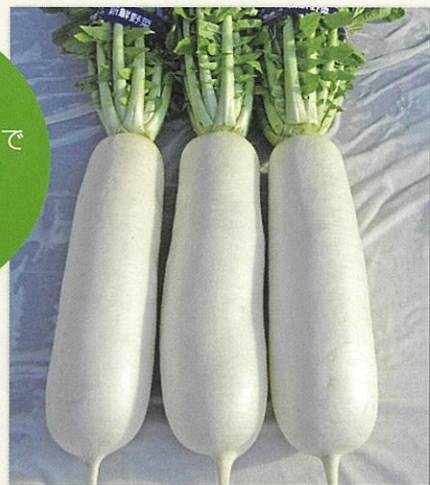
JA東京中央砧地区 | JA東京中央千歳地区 | JA世田谷目黒

せたがやの  
私たちの

# 大蔵 OKURA DAIKON 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。



大蔵原では  
収穫期になると  
獲の風景が各地で  
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5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
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

### 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



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。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。柔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

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。

## 大根と人参のそぼろ煮

4人分

### 材料

大蔵大根	300g	砂糖	小さじ1.5
人参	70g	みりん	大さじ1
鶏も挽き肉	25g	薄口醤油	大さじ1
鶏胸挽き肉	25g	片栗粉	小さじ1
生姜	5g	水	小さじ1
酒	大さじ2	大根の茎・葉	少々
水	2カップ	塩	少々

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、縦にいくつか割って乱切りにする。人参も同様に皮をむき、大根の半分くらいの乱切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 大根の茎・葉は塩ゆでし、刻んでおく。
- ③ 鍋に水、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から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 ④に①の大根、にんじんを加え、少し軟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。

レシピ協力：昭和女子大学



## 大蔵大根の肉巻き

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で茹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 盛り付けたらゆずを飾って完成。

### 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





軟らかい大根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。

## ご飯のおともの大根菜

### 材料

大根の葉(あるだけ)  
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  
しょうゆ 適量  
その他(焼き鮭のフレーク等)

### 作り方

- 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、しょうゆを入れて火にかけて煮詰める。

レシピ協力：昭和女子大学



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。大根大根をはじめ、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

4人分

### 材料

とり手羽元肉 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)  
にんにくのみじんぎり 大さじ1  
玉ねぎのみじんぎり 大さじ3  
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** ボウルにとり手羽肉を入れ、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厚さのいちよう切りにする。  
さつまいも→約2cm厚さのいちよう切りにする。  
れんこん、ごぼう、にんじん→さつまいもと同程度の大きさに乱切りする。  
さつまいも、れんこん、ごぼうは水にさらす。

- ① 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。次いで下準備後のとり手羽元もきつね色に揚げる。
- ② ①の揚げ油大さじ3を鍋に入れ、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①のとり手羽元、大根、れんこん、ごぼう、にんじんを加えてさっと炒める。
- ③ 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。
- ④ ①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



バゲットを添えてあつあつのソースをつけながら  
お召し上がりください。

## 大蔵大根アヒージョ

2人分

### 材料

大蔵大根	100g
大蔵大根の葉	30g
ぶなしめじ	50g
アンチョビペースト	小さじ1
<b>[A]</b> オリーブオイル	100cc
ニンニク	2片分(みじん切り)
鷹の爪	1本(種を取る)
バゲット	お好みで適量

### 作り方

- ① 大蔵大根は皮がついたまま7mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 大蔵大根の葉は粗みじん切りにする。
- ③ ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ④ スキレット(またはフライパン)にオリーブオイル少々(分量外)を入れ、①をなるべく動かさないように焼き目がつくまで焼いて一度取り出す。
- ⑤ ④のスキレットに**[A]**を入れて弱火にかける。
- ⑥ ⑤のニンニクの香りがして来たら、アンチョビペーストを加えて溶かす。
- ⑦ ⑥に③と④を加えて約5分弱火で煮込み、②を加えて葉に火が通ったら完成。

### ポイント

大蔵大根を一度焼き付けてからアヒージョするのがポイントです。  
アンチョビフィレでも代用できますが、ペーストのほうが残りを保存しやすく他の料理にも使いやすいのでオススメです。

レシピ協力：野菜ソムリエ 上原氏



## 大蔵大根パスタサラダ

2人分

### 材料

大蔵大根	100g
塩	ひとつまみ
大蔵大根の葉	30g
スパゲッティ	30g (半分の長さにする)
ツナ缶	20g (小さい缶の1/3)
コーン	大さじ1 (缶または冷凍)
<b>[A]</b> レモン汁	大さじ1/2
塩	適量
胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

- ① 大蔵大根は、5~6cm長さの細切りにし、塩をふって5分ほど置いてしっかりとしぼる。
- ② 鍋にたっぷりの湯をわかして塩(分量外)を加え、沸騰したら半分に折ったスパゲッティをパッケージ記載の時間ゆでて、ザルにあげる。
- ③ ②の茹で湯で大蔵大根の葉をさっと茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞って粗みじん切りにする。
- ④ ボウルに①・②・③・ツナ・コーンを入れて混ぜ、**[A]**で調味しオリーブオイルを加えて混ぜ、器に盛りつける。

### ポイント

大蔵大根は繊維に沿って切り、皮ごと使って食感を楽しめます。  
葉は、スパゲッティのゆで湯を使うと時短・節約になります。  
コーンの食感と甘味がアクセントです。  
レモン汁はお好みで加減してください。

レシピ協力：野菜ソムリエ 上原氏

