

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第83号 (発行日：平成30年11月1日)

連載 ソムリエニュース 31 原 勇一



今回は**大根**です。

大根はアブラナ科ダイコン属です。原産地は地中海地方やコーカサス地方と言われています。紀元前2000～3000年ころ、古代エジプトでピラミッド建設労働者の食糧とした記録があります。日本には弥生時代に伝わり、古事記には**オホネ**として記載されており、たいへん古い時代から食されていた野菜です。原種ははっきりしていませんが、日本の**大根**はヨーロッパ系やネパール系とは遺伝的な差が大きく、中国南方系に近いそうです。日本にもハマダイコンと言う野生種がありますが、栽培種とは遺伝的な差が大きく、別種と考えられています。また根と呼ばれる食用部分は全てが根ではなく、葉に近く地上に出ている部分は茎の性質が大きいです。このことは青首大根が地上部で葉緑素を作っていることから判ります。

種類：大根の種類は大変多く、日本だけでも100種以上あると言われ、地方特産の大根もたくさん栽培されています。

- 青首大根
- 白首大根：練馬大根（元禄時代から栽培されている） 大蔵大根（東京都世田谷区周辺が産地） 三浦大根（三浦半島が産地で下膨れしている） 御園大根（伊勢のタクワン用）
- 辛味大根：伊吹大根（滋賀県産） 群馬県産辛味大根 ねずみ大根（信州） 京都伝統野菜の辛味大根 辛いね大根（赤い）
- 色付きの大根：ラディッシュ 紅くるり大根 紅しぐれ大根 青皮紅心大根 紫大根 黒長大根 黒丸大根
- その他 地方特産大根 聖護院大根（京野菜 カブのような形） 源助大根（加賀野菜） 祝い大根（奈良の伝統野菜） 守口大根（世界一長い） 桜島大根（世界一巨大な胴回り）

生産量：大根は野菜の収穫量ではジャガイモ、キャベツに次ぐ第3位で、143万トン（2015年）。統計上は春物、夏物、秋冬物という分類がありますが、このうち秋冬物が7割を占めています。産地別では北海道、千葉県、青森県、鹿児島県の順です（2015年）。

選び方：色は白く、触った時に硬く張りがあり、ずっしりと重く、みずみずしいもの。葉がついている場合は葉が生き活きし、シャキとしているものを選びましょう。

保存法：葉は付け根近くから切り落とし、根の部分と分けて保存します。根はラップでくるむか、濡れた新聞紙に包んでナイロン袋に入れて冷蔵庫に入れてください。葉は保存しやすい長さで切り、熱湯でかるく茹で（1分位）冷やして水気を切り、冷凍保存します。

成分と効能：大根の根の部分は95%近くが水分で、100g当たり炭水化物が4.1gで蛋白質や脂質はほとんど含まれていません。食物繊維は1.4gです。ビタミンCを少し含みます。ミネラルはカリウムが多くカルシウム、リン、マグネシウムをふくんでいます。効用があるのはジアスターゼという澱粉分解酵素を多く含んでいて、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや胸やけに効果があります。また辛味成分はラファサチンと呼ばれるイソチアネート的一种です。これには発がん抑制作用や抗菌作用があると言われています。一方**大根の葉**の部分には有効成分が多く、100g当たり炭水化物が5.3g、蛋白質も2.2g含んでいます。また食物繊維も根より多く、4g含みます。またビタミン類も根よりはるかに多く、ビタミンCは根の5倍。ビタミンEやK,カロテンやナイアシン、葉酸もふくんでいます。またミネラルはカリウムが根の2倍、マグネシウムやリン、鉄も2倍以上、カルシウムはなんと10倍以上も含んでいます。また葉にも根と同じ辛味成分を含んでいます。抗酸化作用のあるビタミンC,Eやカロテンと相まってがんの抑制や老化防止、



悪玉コレステロールの抑制により効果が期待できます。また多くのミネラルを含むことから、造血（赤血球の増加）や骨の強化も期待できます。

民間療法としては●**熱冷まし**に大根おろしを土踏まずに貼り付け、うつぶせ寝をする。

●**鼻詰まり**に大根のおろし汁につけた脱脂綿を鼻に詰める。 ●**口内炎**に大根のおろし汁を口に含み、グブグブを繰り返す。 などがあるそうです。

大根おろしをおいしく食べる方法：大根おろしを辛くするには細胞を良く壊すこと。大根の繊維を断ち切るようにおろします。おろし金は先が鋭い銅製が良い。甘みを活かすにはおろしたあとすぐに加熱する。大根おろしとニンジンおろしを混ぜ、モミジおろしを作りますが、これはお互いの栄養素を破壊するため食べ合わせが良くありません。

大根の部位と適する料理：葉に近い部位は辛味が少なく、硬めなので、サラダや炒めものに向いています。真ん中部分はみずみずしく柔らかいうえ甘みがあるので、おでんなどの煮物がおいしいです。根の先は辛味が強いので、おろしにすると良いでしょう。

大根を用いた料理：根の部分を用いた料理はたくさん知られていますが、葉の方がはるかに栄養に富んでいますので、葉を用いた料理を紹介します。

大根葉の甘辛卵焼き

材料：(2人分)

大根葉 50g
 タマネギ 1/2個
 砂糖 大さじ 1
 和風だしの素 小さじ 1
 卵 2個
 醤油 小さじ 1~2

作り方：

1. 大根葉、タマネギはそれぞれ食べやすい大きさに切り、レンジで加熱し、柔らかくしておく。
2. 柔らかくなった野菜が温かいうちにボウルに入れ、砂糖、和風だしの素と混ぜ合わせておく。
3. そこへ、卵を入れて良く混ぜ合わせる。
4. 熱したフライパンに油を薄く引き、3を流し入れて中火で焼く。
5. 弱火にして蓋をし、表面がふっくらして底の部分が焼けてきたら蓋を取って裏返す。
6. 裏返したら焼けた卵焼きの部分全体に醤油を塗る。
7. 再びひっくり返して表面全体に醤油を塗る。好みで香ばしく焼きたい時は裏返して少し焼く。
8. 器に盛って、食べやすい大きさに切る。

理事会だより

1. 神戸佐平治さんの沼側の田について

*事務局長より以下の説明があり、全員了承した。

沼側の田 2枚 計 2652 m²について利用権設定の申請をした。12月1日から利用が可能となる予定。除草をできれば緑肥を栽培したい。地主さんからは除草費用として5万円ほどの謝礼が出る。

すでに3回除草しました。先日はモア1台、刈払機5台で2時間弱かかりました。ヒマワリ迷路の船戸圃場からアート圃場のある宮前沼圃場まで沼側の荒れた耕作放棄地がきれいに整備されました。地元の人のために！ トラストは頑張ります。

なお、新しい畑は、「船戸沼圃場」と名付けました。どなたか管理者になってくれませんか。

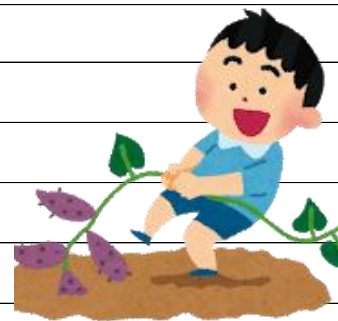
2. 来年度理事会体制について

*事務局長より来年度の理事会体制について検討したいという要請があった。

来年度は理事の改選期です。理事希望者を募ります。とくに女性！

10月 活動報告 大忙しの10月でした！ サツマイモは大豊作。

10	6	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ラッカセイ収穫、城址枯れ枝処理	60	名
10	6	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	採蜜	16	名
10	7	日	8:30	～	11:30	定例活動	ミカン山城址	台風による倒木、枯れ枝処理 屋根掃除、はざ竹処理、薪作り、除草	18	名
10	9	火	8:00	～	15:30	遊休農地	船戸圃場	肥料散布、モア除草、ロータリー耕	1	名
10	10	水	13:00	～	16:30	遊休農地	三角田んぼ	モアと刈払機除草	1	名
10	11	木	13:00	～	15:30	遊休農地	宮前沼圃場	モアと刈払機除草	6	名
10	13	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ収穫、景観圃場施肥	62	名
10	13	土	9:00	～	9:30	遊休農地	三角田んぼ	肥料散布(農教室授業)	6	名
10	13	土	9:30	～	10:30	遊休農地	宮前沼圃場	肥料散布(農教室授業)	9	名
10	13	土	11:00	～	17:30	遊休農地	宮前沼圃場	ロータリ耕、トラクタVベルト破損、取替	3	名
10	13	土	13:00	～	15:00	遊休農地	三角田んぼ	ロータリ耕耘	3	名
10	14	日	9:00	～	10:30	遊休農地	宮前沼圃場	ロータリ耕耘(前日の継続)	2	名
10	19	金	12:30	～	15:20	遊休農地	船戸圃場	ロータリ耕	1	名
10	20	土	10:30	～	14:00	遊休農地	宮前沼圃場	アート圃場絵図目印棒設置	1	名
10	21	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 ミカン山	全体の除草、ひこばえの処理 ミカン、他果樹、花木へ堆肥、鶏糞施肥	18	名
10	21	日	13:00	～	14:30	遊休農地	船戸圃場	播種ライン杭設置	1	名
10	21	日	13:00	～	15:00	遊休農地	宮前沼圃場	アート圃場絵図目印棒設置	1	名
10	22	月	9:00	～	12:00	遊休農地	三角田んぼ	播種前ロータリ耕耘	1	名
10	22	月	9:00	～	11:00	遊休農地	宮前沼圃場	播種前ロータリ耕耘	1	名
10	22	月	11:00	～	13:00	遊休農地	宮前田んぼ	田んぼ内ロータリ耕荒起こし	1	名
10	22	月	13:00	～	16:00	遊休農地	船戸沼圃場	除草	6	名
10	22	月	13:00	～	14:30	遊休農地	三角田んぼ	菜の花播種	5	名
10	22	月	13:00	～	14:30	遊休農地	宮前沼圃場	菜の花播種	4	名
10	22	月	14:30	～	16:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花播種	5	名
10	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	6	名
10	28	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ刈り取り・脱穀	39	名
10	28	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	9	名
10	?					遊休農地	宮前沼圃場	アート圃場 播種	1	名
10	19	金	14:00	～	17:00	遊休農地	宮前田んぼ	畔草刈り	1	名
10	16 19	火 金	15:00	～	17:00	遊休農地	宮前田んぼ	田んぼ内モア除草	1	名



11月、12月 活動予定 ソバ祭り・餅つき大会…

11	4	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ刈り取り・脱穀
11	4	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	見回り、倒木伐採処理、
11	10	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ収穫、米分配準備(修了式用)、暗渠清掃
11	10	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
11	10	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理、蜂蜜瓶詰
11	16	金	9:00	～	11:00	定例活動	ミカン山	そば祭り用ミカン収穫
11	17	土	9:00	～	12:00	里山農教室 交流	日暮会場	【20周年記念イベント】 そば祭り
11	18	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	片付け等状況次第
11	22	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
11	24	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(花ハス池除草)、ダイコン・レタス収穫
11	24	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
11	25	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
11	未定					定例活動	ミカン山	除草
11	未定					遊休農地	宮前田んぼ	ロータリー耕耘
12	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ・ニンジン収穫、大掃除 修了式、芋煮会 スタッフ反省会
12	2	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	場内整理、他
12	14	金	未定			定例活動	ミカン山	餅つき大会用ミカン収穫
12	15	土	9:00	～	12:00	交流・イベント	日暮会場	【20周年記念イベント】 餅つき大会
12	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址 ミカン山	片付け等状況次第 もみ殻堆肥作り
12	23	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
12	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室(門松作り)
12	未定					遊休農地	船戸圃場	菜の花畑小路作り
12	未定					遊休農地	船戸圃場	除草
12	未定					遊休農地	三角田んぼ	除草
12	未定					遊休農地	宮前沼圃場	除草
12	未定					遊休農地	宮前田圃	ロータリー耕耘



発行責任者 遠藤織太郎 (TEL : 04-7182-0387) 編集責任者 富沢 崇 (TEL : 04-7115-1109)
 事務所 : 我孫子市白山二丁目 13 番 5 号
 e-mail : info@teganuma-trust.jp ホームページ : http://teganuma-trust.jp/