

## オタネニンジン

【写真は、道の駅で販売  
されていたもの】



### ■ オタネニンジン<sup>あいづ そだ</sup>を会津で育てる

- ・江戸時代から作られてきた会津伝統野菜の一つ。
- ・新鶴村（現在の会津美里町）を中心に日本一多く作られていたこともあります。
- ・2011年以降、特に作る農家が減りましたが、その後、少しずつふえてきています。

### ■ オタネニンジン<sup>くすり</sup>を薬として飲む

- ・漢方薬として、乾燥させて、細かく粉にしたものを、体がつかれたり、弱ったりしている時にお湯にとかして飲みます。
- ・オタネニンジンには、体をあたためたり、血のながれをよくするはたらきもあります。手足が冷えやすい人が飲むとよいとされています。
- ・オタネニンジンについて最新の研究では、インフルエンザになりにくくしたり、肥満になりにくくするはたらきもあるとされています。

### ■ オタネニンジン<sup>えいよう</sup>を栄養として知る

- ・オタネニンジン（乾燥100gに含まれる）の栄養

エネルギー	356 kcal
タンパク質	13.8 g
脂質	1.9 g
炭水化物	70.9 g
食塩相当量	0.03 g
灰分（ミネラル）	3.6 g



## オタネニンジン（会津人参）料理の学校給食での提供【福島県会津地方振興局】

### ■ オタネニンジンをおいしく食べる

- ・会津では、オタネニンジンをつくらなどにして食べます。
- ・オタネニンジンを使った、体によくておいしいメニューをいくつか紹介します。  
メニューの詳細は、会津大学短期大学部食物栄養学科・左ゼミのHPで見ることができます。

【<http://www.aizueiyou.jp>】

### ■ マーボードーフ 麻婆豆腐



豆板醤（トウバンジャン）の辛味が、オタネニンジンがもつ独特のにおいと苦味を和らげます。オタネニンジンは、ねぎや味噌、豆板醤と相性が良いので、特に冬の寒い時期には体を温める作用が期待できます。

### ■ カレー



オタネニンジン、とり肉と相性が良いのでチキンカレーにするとよい。カレー粉に含まれるスパイスの強い香りや味が、オタネニンジンがもつ独特のにおいと苦味を和らげます。

### ■ ニンジンご飯



ごまを、しょうゆなどの調味料と一緒に加えると、ごまの持つ香ばしい香りが、オタネニンジンがもつ独特のにおいと苦味を和らげます。炒めた刻みにんじんとオタネニンジンを炊き立てのご飯と混ぜるだけで簡単にできます。

### ■ はるまき 春巻き



ショウガやオイスターソースなどの調味料が、オタネニンジンがもつ独特のにおいと苦味を和らげます。お好みの具材を入れていろいろな味を楽しむことができます。