

# オタネニンジン



しゃしん  
写真は、道の駅で  
はんばい  
販売されていたもの

## オタネニンジンの生産の歴史と今

- ・江戸時代から300年以上にわたり会津地域で作られてきた伝統野菜の一つです。
- ・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があります。
- ・2012年に作ることを一時中断しましたが、その後、ふたたび作りはじめて、年々少しずつ作る量がふえてきています。

## オタネニンジンの体によい作用（機能性）

- ・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。
- ・オタネニンジンの体によい作用は、主にニンジンサポニンとよばれる機能性成分のはたらきによることがわかっています。

## オタネニンジンの栄養素・機能性成分

- ・会津産オタネニンジン乾燥粉末100 gに含まれる栄養素

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



会津産オタネニンジンの  
乾燥粉末（市販品）

- ・会津産オタネニンジン乾燥粉末100 gに含まれる機能性成分

ニンジンサポニン（ジンセノシドRb1とRg1） 2.3 g（会津短大・食による実測値）

（第十八改正日本薬局方で定められている品質保証値：乾燥品中に0.3 g以上含むこと）

## オタネニンジンを使った手軽にできるメニュー

- ・会津では、オタネニンジンをつぶらなどにして食べます。
- ・オタネニンジンを使った、手軽にできるおいしいメニューをいくつか紹介します。いろいろなメニューを、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>



### クリームシチュー

ホワイトクリームの濃厚な香りと味が、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。にんじん、ブロッコリーなど彩がよくて栄養価の高い野菜と一緒に煮込んで食べると、特に冬の寒い時期には体を温める作用が期待できます。



### から揚げ

オタネニンジンと、とり肉と相性が良い。から揚げの衣に混ぜても、少し甘めの醤油たれに混ぜこんでからめると一層、おいしく食べることができます。

ゴマなどを加えると、ゴマの持つこぼしい香りや味が、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。



### さつま芋の蒸しパン

さつま芋と蒸しパンの甘い香りとオタネニンジンがもつ独特のにおいが合わさると、おいしい香りになります。蒸したさつま芋のほくほくした甘味で、オタネニンジンの苦味もほとんど感じることなく、おいしく食べることができます。