

# 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>



### かぼちゃサラダ

かぼちゃの甘味でオタネニンジン独特の苦みをほとんど感じることなく、かぼちゃのゴロゴロとした食感とともに美味しく食べることができます。カロテンを多く含みマヨネーズとの相性もよく、食べやすいように工夫しました。



### ポテトサラダ

マヨネーズの風味を生かして、オタネニンジン特有の風味をカバーしています。さらにハムを加えることでより食べやすくしています。しっとりとして、しかもあっさりとした食感で残さず食べることができるような出来上がりになっています。



### ミネストローネ

具のたっぷり入ったスープです。トマトの酸味がオタネニンジン特有の風味をカバーしています。具材の野菜を油でじっくりと、しんなりするまで炒めてうま味を濃縮するとともに甘味を引き出すようにしました。寒い冬の季節では、体がとても温まるメニューです。



### 中華スープ

ゴマの持つこうばしい香りや味が、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。わかめとねぎを加えることで具材としてのボリューム感を出しています。卵を溶き入れることで見た目の色合いもよくなっています。