

オタネニンジン

やく よう
(薬用にんじん)



「オタネニンジン」とは

- ・ チョウセンニンジンとも呼ばれ、収穫するまでに4年から6年間かかります。
新芽が山菜として知られているタラの芽のタラノキと近い関係の植物です。
(普段みなさんが食べている「にんじん」は、違う種類の植物です。)
- ・ ひんやりとした涼しい地域から寒く冷たい地域の水はけのよい土地でよく育つため、
会津地域はオタネニンジン育てるのによく合った場所です。
- ・ 根の部分が、おもに漢方薬として利用されています。また、食べることもできます。

オタネニンジンの歴史と今

- ・ 江戸時代から300年以上、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。

オタネニンジンの種類

- ・ 生干 (きぼし) 根をそのまま乾燥させたもの
- ・ 白参 (はくじん) 細い根を除いた根を軽く湯に通した後、乾燥させたもの
- ・ 紅参 (こうじん) 細い根を残したまま根を蒸した後、乾燥させたもの

オタネニンジンの体によい作用

- ・ 漢方薬として、根を乾燥させて、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があります。
手足が冷えやすい人が飲むとよいとされています。

オタネニンジンをつか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かった手軽にできるメニュー
- ・オタネニンジンをつかった手軽にできるおいしいメニュー

を紹介いたします。

会津大学短期大学部食物栄養学科・左ゼミのHPでもメニューを見ることができます。



<https://www.aizueiyou.jp>



鶏ひき肉味噌丼

しょうがをおろして、味噌ベースの調味料に加えること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、おいしく食べることができます。具材のとり肉、にんじん、たまねぎ、ピーマンとの相性もよく、食べやすいように工夫しました。



ポトフ

コンソメの風味を生かして、オタネニンジン特有の風味をカバーして食べやすい味付けにしています。オタネニンジンと相性のよいとり肉を一口サイズにして、野菜（じゃがいも、にんじん、白菜）と一緒に食べやすくしています。野菜がしっかりとれて、寒い季節に体が温まるメニューです。



バナナ豆乳マフィン

バナナと豆乳を使ってこんがり焼きあげました。バナナの風味がオタネニンジン特有の風味とマッチして、オタネニンジンが入っていることをほのかに感じるのに、苦みを感じることなく食べることができます。食べごたえのある食感です。