

オタネニンジン (薬用ニンジン)



みち えき はんばい
道の駅で販売されているもの



かんそう ふんまつ し はんひん
乾燥粉末 (市販品)

「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「ニンジン」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。

オタネニンジンれき し いまの歴史と今

- ・ 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。

オタネニンジンしゅるいの種類

- ・ 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

オタネニンジンからだ さ ようの体によい作用

- ・ 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くらなどにして食べます。
- ・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します。



<https://www.aizueiyou.jp>

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。



豆とチキンのキーマカレー

カレーの風味を生かして、オタネニンジン特有の風味をカバーして、誰もがおいしく食べられるキーマカレーに仕上げました。具材のとりひき肉、豆、たまねぎ、にんじんと相性もよく、食べごたえのある食感になるように工夫しました。



ホワイトシチュー

バター風味を生かして、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、ブロッコリー）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。



米粉チヂミ

ちりめんを使って噛むほどにうま味を感じられるように工夫しました。ニラとチーズの風味がオタネニンジン特有の風味をカバーして、苦みを感じることなく食べることができます。少し甘味のあるたれと一緒に食べごたえのある食感になっています。