

オタネニンジン (薬用にんじん)

みち えき はんぱい
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を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。

て がる オタネニンジンをつかった手軽にできるメニュー



- あいづ てん た
・会津では、オタネニンジンを天ぷらなどにして食べます。
- て がる
・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。

あいづ だいがく たんき だいがく ふしきもつえいよう がつ か ひだり
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。



まめ 豆とチキンのキーマカレー

ふうみい とくゆう ふうみ
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
の相性もよく、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

ふうみい とくゆう ふうみ
バタ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。



こめこ 米粉チヂミ

つか か み かん や
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。