

# 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。



<https://www.aizueiyou.jp>

### かぼちゃシチュー

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、かぼちゃの甘味、食感とともに美味しく食べることができます。

とり肉、しめじとの相性もよく、食べやすいように工夫しました。

寒い冬の季節、体がとても温まるメニューです。



### グラタンコロッケ

チ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。

マカロニを加えてグラタン風にして揚げてあるので、ボリューム感もあります。

サクッとした衣の食感と、とろけるようなグラタンの食感が合わさった出来上がりになっています。



### とり肉のハニーマスタード焼き

マスタードを使うことでオタネニンジン特有の苦みをほとんど感じることなく食べることができます。

オタネニンジンと相性の良いとり肉を、はちみつを使った甘辛しょうゆ味のたれにつけて味をしみこませて、こんがり焼きあげました。食べごたえのある食感です。



## かぼちゃシチュー



### ○材料（1人分）

鶏もも肉	35g
かぼちゃ	40g
カットしめじ	15g
玉ねぎ	40g
オタネニンジン（側根）	1g
薄力粉	9g
コンソメ（顆粒）	1.5g
有塩バター	5g
コショウ	少々
食塩	適量
牛乳	100ml
水	12.5ml

### ○作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き一口大に切り、[耐熱ボウルに入れてラップをして、電子レンジで600w、5分間加熱した後]、or [スチームコンベクションオーブン（スチーム100℃）で15分間加熱した後]、粗くつぶす。
- ②鶏もも肉は一口大の大きさに切っておく。カットしめじを軽く洗っておく。玉ねぎは角切りにする。オタネニンジンは側根部分を細かく刻んでおく。
- ③中火で熱した鍋に有塩バターを入れて溶かしてから、鶏もも肉を入れて焼く。
- ④鶏もも肉の両面に焼き色がついたら、しめじと玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を入れてさらに炒める。
- ⑤粉っぽさが無くなったら、水、牛乳、コンソメ、かぼちゃ、オタネニンジンを入れて、とろみが出るまで弱火で5分程度煮込む。最後に食塩とコショウで調味し、中心温度を確認する。

## グラタンコロッケ



### ○材料（1人分）

マカロニ	5g
鶏もも肉	25g
ミックスベジタブル	10g
オタネニンジン（側根）	0.5g
有塩バター	4g
薄力粉	4.5g
牛乳	50g
ミックスチーズ	10g
あらびきこしょう	0.01g
薄力粉	5g
水	3.5g
パン粉（衣用）	11g
揚げ油	適量(8.7g)

### ○作り方

- ①鶏もも肉は1cm角に切っておく。オタネニンジンは側根部分を細かく刻んでおく。マカロニはパッケージの記載を参考にして、固めに下茹でする。
- ②鍋に有塩バターを入れて熱し、鶏もも肉、ミックスベジタブル、オタネニンジンの順に入れて中火で炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら弱火にして、薄力粉を振りかけるように少しずつ入れ、具材となじむようにしっかり混ぜる。牛乳を少しずつ加えて混ぜた後、マカロニ、ミックスチーズ、あらびきこしょうを加える。
- ④鍋ごと氷水に入れて粗熱をとり、バットに広げて冷凍庫に入れて、15～20分程度冷ます。
- ⑤冷ました具材1人分を丸い形に成形して、薄力粉と水を予め混ぜておいたバター液、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライヤーにサラダ油を入れて170℃に熱し、⑤を入れて揚げ、中心温度を確認する。

## とり肉のハニーマスタード焼き



### ○材料（1人分）

鶏もも肉（皮付き）	50g
<調味料>	
オタネニンジン（粉末）	0.1g
食塩	0.1g
はちみつ	1.3g
粒入りマスタード	1.8g
こいくちしょうゆ	3.3g
白ワイン	0.5g
白コショウ	少々

### ○作り方

- ①ボウルに調味料を合せておく。
- ②鶏もも肉を合せておいた調味料に漬けて、味がしみこむようにしっかりとみこむ。
- ③スチームコンベクションオーブンの天板にクッキングシートを敷き、鶏もも肉を並べる。
- ④コンビネーションモード（蒸気80%）で、180℃、11分間焼く。