

オタネニンジン（会津人参）料理の学校給食での提供【福島県会津地方振興局】

オタネニンジン

【写真は、道の駅で販売
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。
- 2011年以降、特に作る農家が減りましたが、その後、少しずつふえてきています。

■ オタネニンジンの体による作用（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る作用は、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100g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）

オタネニンジン（会津人参）料理の学校給食での提供【福島県会津地方振興局】

- ・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く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>】



クリームシチュー

ホワイトクリームの濃厚な香りと味が、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。にんじん、ブロッコリーなど彩りがよくて栄養価の高い野菜と一緒に煮込んで食べると、特に冬の寒い時期には体を温める作用が期待できます。



から揚げ

オタネニンジン、とり肉と相性が良い。から揚げの衣に混ぜて、少し甘めの醤油たれに混ぜこんでからめると一層、おいしく食べることができます。ゴマなどを加えると、ゴマの持つこぼろしい香りや味が、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。



さつま芋の蒸しパン

さつま芋と蒸しパンの甘い香りとオタネニンジンがもつ独特のにおいが合わさると、おいしい香りになります。蒸したさつま芋のほくほくした甘味で、オタネニンジンの苦味も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。