

オタネニンジン

写真^{しやしん}は、道の駅^{みち えき}で販売^{はんばい}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^{えど じだい}から300年以上にわたり会津地域^{ねんじょう}で作られてきた伝統野菜^{でんとうやさい}の一つです。
- 新鶴村^{にいづるむら}（現在の会津美里町^{あいづみさとまち}）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^{ねんいこう}、特に作る農家^{のうか}が減りましたが、その後^ご、少しずつ増えてきています。

■オタネニンジンの体^{からだ}によい作用^{さよう}（機能性^{きのうせい}）

- 漢方薬^{かんぽうやく}として乾燥^{かんそう}させて、細かく粉^{こな}にしたものを、体^{からだ}が疲れたり、弱^{つか}ったりしている時^{とき}にお湯^ゆにとかして飲^のみます。
- オタネニンジンには、体^{からだ}を温^{あた}めたり、血^ちの流れ^{なが}を良くする働^{はたら}きもあります。手足^{てあし}が冷えやすい人^{ひと}が飲^のむと良いとされています。
- オタネニンジン^{からだ}の体^よに良い作用^{さよう}は、主^{おも}にニンジンサポニンと呼ばれる機能性成分^{きのうせいせいぶん}の働^{はたら}きによることが分かっています。

■オタネニンジンの栄養素^{えいようそ}・機能性成分^{きのうせいせいぶん}

会津産^{あいづさん}オタネニンジン乾燥粉末^{かんそうふんまつ}100gに含まれる^{ふく}栄養素^{えいようそ}

エネルギー	356kcal
タンパク質 ^{しつ}	13.8 g
脂 ^{しつ} 質	1.9 g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	70.9 g
食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	0.03 g
灰分 ^{かいぶん} (ミネラル)	3.6g



会津産^{あいづさん}オタネニンジンの乾燥粉末^{かんそうふんまつ}（市販品^{しはんひん}）

会津産^{あいづさん}オタネニンジン乾燥粉末^{かんそうふんまつ}100gに含まれる^{ふく}機能性成分^{きのうせいせいぶん}

ニンジンサポニン（ジンセノシド Rb1 と Rg1）2.3 g（会津短大^{あいづたんだい}による実測^{じつそくち}値）
（第十八改正日本薬局方^{だいじゅうはちかいせい}で定められている品質保証^{ひんしつほしょう}値：乾燥品中^{かんそうひんちゆう}に 0.3 g 以上含むこと）

■オタネニンジンを使った手^{つか}軽^{てがる}にできるメニュー

- 会津では、オタネニンジン^{あいづ}を天ぷら^{てんぷら}などにして食^たべます。
- オタネニンジン^{あいづ}を使った、手^{つか}軽^{てがる}にできる美味^{おい}しいメニューをいくつか紹介^{しょうかい}します。いろいろなメニューを、会津大学短期大学部^{あいづだいがくたんきだいがくぶ}食物栄養^{じきよくもつえい}学科^{がつか}・左ゼミ^{ひだり}のHP^みで見ることが出来ます。[【http://www.aizueiyou.jp】](http://www.aizueiyou.jp)



【かぼちゃサラダ】

かぼちゃ^{あまみ}の甘味^{あまみ}でオタネニンジン^{どくとく}の独特^{にが}の苦味^{にが}をほとんど感^{かん}じることなく、かぼちゃのゴロゴロとした食感^{しょくかん}とともに美味^{おい}しく食^たべることが出来ます。カロテン^たを多く含^{おほ}み、マヨネーズ^{ふく}との相性^{あいしょう}も良く、食^たべやすいように工夫^{くふう}しました。



【ポテトサラダ】

マヨネーズ^{ふうみ}の風味^いを生かして、オタネニンジン^{どくとく}特有^{ふうみ}の風味^いをカバー^{とくゆう}しています。さらにハム^{ふうみ}を加^{くわ}えることで、より食^たべやすくしています。しっとりとして、しかもあっさりとした食感^{しょくかん}で、残^{のこ}さず食^たべることが出来る^{でき}ような出来上^あがりになっています。



【ミネストローネ】

具^ぐのたっぷり入^{はい}ったスープ^{すーぷ}です。トマト^{さんみ}の酸味^{さんみ}がオタネニンジン^{どくとく}特有^{とくゆう}の風味^いをカバー^{ふうみ}しています。具材^{ぐざい}の野菜^{やさい}を油^{あぶら}でじっくりと、しんなりするまで炒^{いた}めて旨味^{うまみ}を凝縮^{ぎょうしゆく}するとともに、甘味^{あまみ}を引き出^{ひきだ}すようにしました。寒い冬^{さむ ふゆ}の季節^{きせつ}では、体^{からだ}がとても温^{あた}まるメニュー^{めんゆう}です。



【中華スープ】

ゴマ^{ちゅうか}の持つ香^{かほ}ばしい香り^{あじ}や味^{あじ}が、オタネニンジン^もが持つ独特^{どくとく}のにおい^{におい}と苦味^{にが}を和^わらげます。わかめ^{わかめ}とねぎ^{ねぎ}を加^{くわ}えることで、具材^{ぐざい}としてのボリューム^{ボリューム}感^{かん}を出^だしています。卵^{たまご}を溶^とき入^いれることで、見た目^みの色合^{いろあ}いも良^よくなっています。