

# 大根

大根はその昔、大きな根を食べることから「おおね」と呼ばれ、  
やがて音読みの「だいこん」と呼ばれるようになりました。

野菜のなかで最も生産量の多い大根は、昔から愛されてきた食材です。  
ひよろ長いものから、人間の頭ほどもある巨大なものなど、形も大きさも様々あります。

## 日本で栽培されている大根 **あれこれ**



からみ  
**辛味大根**

辛みの強い大根で、ねずみ大根とも呼ばれます。丸く小さいもの、紫色のものもあります。おろして、そばと一緒に食べます。



**ラディッシュ**

欧米から日本にやってきたもので、とても早く成長するので二十日大根とも呼ばれます。外側は赤く、中は白いミニ大根です。



しほごい  
**聖護院大根**

京都でつくられる「京野菜」のひとつで、丸い大根。甘みがあってやわらかく、煮物にするとおいしいです。



かめいど  
**亀戸大根**

東京都亀戸で昔からつくられていた大根で、大きさは人参より少し大きい程度。昔はお多福大根と呼ばれていました。



しゅくち  
**守口大根**

なんと、長さは1m以上。大阪府守口市で誕生した、世界一長い大根です。漬けものに使われています。



さくらじま  
**桜島大根**

鹿児島県の桜島で栽培されているもので、大きさは世界一。重さ30kgになるものもある、巨大な大根です。



あおくび  
**青首大根**

日本で出回っている大根でいちばん多い品種がこれ。上のほうが日にあたって青くなっているので「青首」と呼ばれています。

↑コピーして「給食だより」などにご活用ください

**昔ながらの品種も見直されてきた、料理用途の多い万能野菜**

大根は、アブラナ科に属する1〜2年草の野菜です。原産地は、地中海地方や中央アジアなど諸説あります。日本へは朝鮮半島を経て伝えられ、1200年以上も昔には栽培されていたと考えられています。江戸時代になると、栽培技術がすすんで漬物や切り干し大根などの加工も行われるようになります。やがては、野菜のなかで生産量トップを誇る、日本を代表する野菜になりました。

現在、日本で栽培されている大根の主流は、青首大根です。が、各地方で伝統的に栽培されている在来種も多くあり、それを含めると品種は何と100種以上。上のイラストで紹介している東京・亀戸の「亀戸大根」や京都の「聖護院大根」などがその例です。近年は、そのような地方名を冠した、昔ながらの大根が注目を浴びて、市場などに出回るようになりました。

大根は、ビタミンCをはじめとしたビタミン類、ミネラル類を、含有量は少ないながらバランスよく含んでいます。また、消化を助けるアミラーゼという消化酵素を含んでいることも大きな特徴です。みずみずしくてクセのない大根は、煮ても炒めても、汁ものの具にもよし。給食の献立に幅広く使える万能野菜です。

### 大根脚ならぬ、大根腕は 大昔は美の象徴だった!?

「古代エジプトでは、ピラミッドの建設に携わっていた人々に栄養源として大根を支給していた」。『古代ギリシャでは、大根を金の器に入れて神殿に供えていた』。など、大昔から栽培されていた大根は各国で特別扱いされる野菜だったようです。また、日本では『万葉集』にて、仁徳天皇が、大根（おおね）のように真っ白な腕……と、皇后さまの美しさを称えています。今では大衆的な野菜として愛食されていますが、大昔は珍重され、そして美しい女性の腕を大根に見立てるほど魅力的な野菜だったようです。