

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^{あいづ そだ}を会津で育てる

- ・江戸時代^{え ど じ だ い}から作られてきた会津伝統野菜^{あいづ でんとう やさい}の一つ。
- ・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^{ちゅうしん}に日本一多く作られていたこともあります。
- ・2011年以降^{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^{すこ}ふえてきています。

■ オタネニンジン^{くすり}を薬として飲む^の

- ・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}がつかれたり、弱^{よわ}ったりしている時^{とき}にお湯^ゆにとかして飲み^のみます。
- ・オタネニンジンには、体^{からだ}をあたためたり、血^ちのながれをよくするはたらきもあります。手足^{てあし}が冷えやすい人^{ひと}が飲む^のとよいとされています。
- ・オタネニンジンについて最新^{さいしん}の研究^{けんきゅう}では、インフルエンザ^{いんぷるえんざ}になりにくくしたり、肥満^{ひまん}になりにくくするはたらきもあるとされています。

■ オタネニンジン^{えいよう}を栄養として知る^し

- ・オタネニンジン^{かんそう}（乾燥^{かんそう}100 gに含^{ふく}まれる）の栄養^{えいよう}

エネルギー	356 kcal
タンパク質 ^{しつ}	13.8 g
脂質 ^{ししつ}	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）	3.6 g



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】

■ オタネニンジンをおいしく食べる

- ・ 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、体によくておいしいメニューをいくつか紹介します。
- メニューの詳細は、会津大学短期大学部食物栄養学科・左ゼミのホームページで見ることができます。
【<http://www.aizueiyou.jp>】

■ マーボードーフ 麻婆豆腐



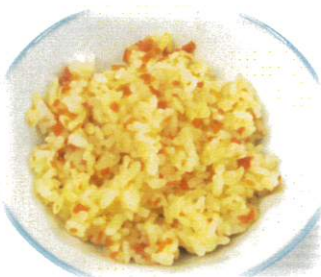
豆板醤（トウバンジャン）の辛味が、オタネニンジンがもつ独特のにおいと苦味を和らげます。オタネニンジンは、ねぎや味噌、豆板醤と相性が良いので、特に冬の寒い時期には体を温める作用が期待できます。

■ カレー



オタネニンジンとは、とり肉と相性が良いのでチキンカレーにするとよい。カレー粉に含まれるスパイスの強い香りや味が、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。

■ ニンジンご飯



ごまを、しょうゆなどの調味料と一緒に加えると、ごまの持つ香ばしい香りが、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。炒めた刻みにんじんとオタネニンジンを炊き立てのご飯と混ぜるだけで簡単にできます。

■ はるま 春巻き



ショウガやオイスターソースなどの調味料が、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。お好みの具材を入れていろいろな味を楽しむことができます。