

# だいこん

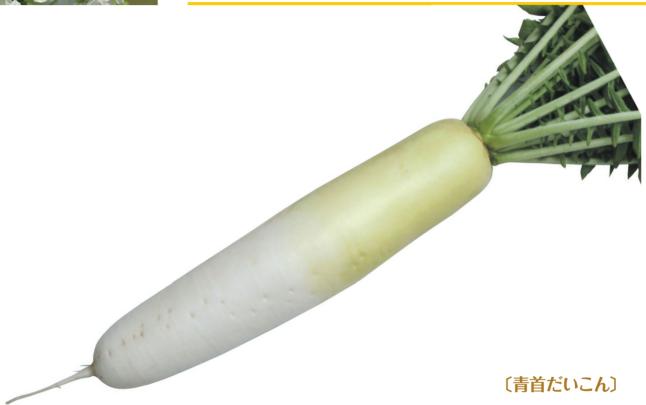


和名: 大根 学名: Raphanus sativus L. 英名: daikon, japanese radish

分類 アブラナ科ダイコン属



原産地 地中海沿岸から中央アジア以西



## 植物として

だいこんはアブラナ科の一・二年草 で、食べている部分は胚軸(子葉の下の 茎の部分)と根が肥大したものです。

原産地は、地中海沿岸から中央アジア 以西といわれ、古代エジプトで既に栽培 されていました。

日本へは中国を経由して古くに伝来し ました。『日本書紀』には「於朋泥(おほ ね)]という名前で記されています。江 戸時代には「だいこん」と呼ばれるよう になり、古くから庶民の食生活には欠か せない野菜でした。

### 作物として

だいこんは、古くから各地方で特色あ る在来種が作られてきましたが、現在は 青首だいこんが全国的に主流となって います。これは、1970年代に病気に強 い品種が開発され、また食味も甘味が 強く、大きすぎず畑から引き抜く労力が 大きく軽減するなどの理由によるもの で、瞬く間に全国に広がりました。

見た目の通り根が深く地中に伸びるの で、耕土が深く、かつ排水性の良い土壌 を好みます。種まきから収穫まではおよ そ2カ月から3カ月です。寒さが強まる につれ甘味が増して味が良くなります。

だいこんは冬の低温にあたった後の 春にとう立ちする「春化」という性質を もちます。春だいこん栽培では、とう立 ちしにくい品種を用い、トンネル栽培で 昼間を高温にして春化作用を打ち消す などの工夫がされています。

# 食材・商品として

だいこんは、生産量ランキングで常に 上位に入り、生でも、煮ても、漬けてもお いしく、私たちの食卓には欠かせない野 菜の一つです。

だいこんの形や色はバラエティに富 み、二十日大根のような小型のものか ら、桜島大根のような20kgを超える大 型のものまであり、色も白、緑、紅、紫、 黒と多様です。

古くから各地で特色のある在来種が 形成され、地野菜として発展してきまし た。「青首だいこん」と「白首だいこん」 の二つの品種群が中心となっていました が、現在は上部が淡い緑色の青首だいこ んが主流となりました。

近年、地野菜を見直す動きの中で昔 からの在来種も直売所などで出回るよ うになっています。

今は一年中店頭に並びますが、本来は 秋冬野菜で、1月の節句に食べる春の七 草の [すずしろ] はだいこんのことです。

# → 種類と特徴 →



青首だいこんは、1970年代から流通の中心となり、地上に出ていた根の上部が緑色(淡緑)になるのが特徴です。耐病性があるうえ、みずみずしくて甘味が強いので好まれ、収穫時に抜きやすい点もあって、全国各地で栽培されています。

#### 白首だいこん (三浦だいこん)

神奈川県三浦半島で栽培されるだいこんで、首の部分が細くて尻に向って太くなる形状で、長さ約60cm、重さ約3kg、大きいものは5~8kgに肥大するのが特徴です。肉質はたいへん緻密でやわらかく、煮物でも生食でもおいしくいただけます。

## 白首だいこん (大蔵大根)

江戸時代に、豊多摩郡の源内という農民が作り出した [源内つまり大根] が原種といわれており、円筒形で尻 (先端) が丸くつまっているのが特徴です。それが世田谷区の大蔵原に伝わり、さらに改良が重ねられ大蔵大根となりました。大蔵だいこんは、白首だいこんで光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。重さは3 kgほどとなります。



## 白首だいこん (練馬だいこん)

だいこんの練馬か、練馬のだいこんかといわれるほどに練馬だいこんの栽培は、江戸時代には盛んに行われ江戸の食を支えていました。練馬だいこんは、従来の代表品種として、練馬尻細大根(たくあん漬用)と練馬秋づまり大根(煮食用)などがあり、その後、品種改良により現在の練馬だいこんとなっています。白首だいこんで、長いものだと100 cmほどとなります。たくあんなど漬物でも煮物でもおいしくいただけます。



### からすだいこん

だいこんのイメージを覆す黒い見た目が特徴の「からすだいこん」は、辛味だいこんの一種です。生で食べると辛味は強いですが、加熱することで甘味がでます。ヨーロッパ原産の黒だいこんで、栃木県の那須で栽培されており、那須烏山の地名とカラスのような黒い見た目からその名が付きました。



んに適しています。



### 辛味だいこん

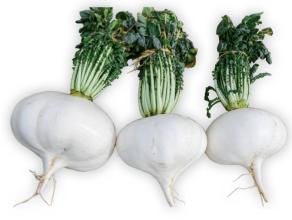
根の長さは22~25cmの短円筒形で末端は丸くなっています。煮くずれしにくいため煮物やおで

形がかぶに似ている「辛味だいこん」は、京都府、長野県、群馬県など、各地で栽培されています。持ち味である強い辛味から、焼き魚やそばの薬味として、だいこんおろしで利用されています。



#### ねずみ大根

数百年前から長野県坂城町の一部地域で栽培されている地大根で、だいこんの先端がねずみの尻尾に似ていることから「ねずみ大根」と呼ばれています。味は辛さが口の中に広がったあとで、ほのかな甘味が残るという、この地域で俗にいわれる「あまもっくら」とした味で、だいこんの搾り汁に味噌やかつおぶしなどの薬味を入れた金揚げうどん「おしぼりうどん」が郷土料理として有名です。



## 桜島だいこん

鹿児島県で栽培されている世界最大のだいこんで、重さは15~30kgにもなり、煮崩れしにくいことから、煮物料理などに利用されています。





#### 青皮紅芯だいこん

中国系だいこんの「青皮紅芯」は、 根の皮は青首で中が紅色なのが特 徴です。水分が多く甘味が強いだい こんで、中国では食べるだけでなく、 料理の飾りにも利用されています。 人目を引くだいこんの一つです。







#### 紅しぐれ

紫色の根の皮と中心部にも紫色が入るだいこ んです。青首だいこんと比べると抗酸化作用を 持つアントシアニンが豊富に含まれています。辛味が少なく、色がきれいなため、甘酢漬けやサラ ダに合います。



#### 守口だいこん

だいこんの品種の中で最も長根と なっており、根の直径は2~3cm、根 の長さは1m前後と細長いのが特徴 です。生食用には適さず、ほとんど が漬物(守口漬)として利用されてい



#### かいわれだいこん

水耕栽培され、種をまいて発芽したものを数日 で収穫します。双葉が二枚貝を割ったような形であることから「かいわれ」という名前がついた ようです。「かいわれだいこん」の代表的な品種 を栽培すると直径4~5cm、長さ20cm程度のだ いこんになります。



#### 亀戸だいこん

文久年間 (1860~1864) の頃から 昭和初期まで、亀戸香取神社周辺で 栽培されていました。根が30cm近 くと短く、先がくさび状に尖っている のが特徴で、大正初期に産地の名を つけて「亀戸だいこん」と呼ばれるよ うになりました。根も葉も共に浅漬けにしておいしく、江戸時代から多く の庶民に愛されています。



ラディッシュ

ヨーロッパ系の小型だいこんの 「ラディッ シュ」は、根の皮が赤色のものが主流です。 収穫 までの期間が短いことから、「二十日だいこん」と もいわれ、主にサラダに利用されます。重さは 10~15g程です。



# 畑からお店まで/





播種の様子です。



播種後20日目のほ場の様子です。



間引き作業を行います。



播種後約2カ月ほどのほ場の様子です。



収穫期のだいこんは、上部が地上に飛び出します。



近くで見るとこんな感じ。「青首だいこん」 は、上部に 陽が当たることで緑色になります。



です。

収穫をしていきます。



だいこんの葉を落とし、たわしのついた洗浄機で洗い、軽く乾燥させます。



段ボール箱に梱包し、市場に出荷します。

# / 栄養と機能性成分



# POINT! 消化を助けてくれるだいこんは、葉も栄養豊富

だいこんは、根と葉で栄養価が大きく変わります。私たちがよく食べる根の部分は、消化を促進させる消化酵素であるジアスターゼが含まれており、胃腸の働きを助け、胸やけや胃もたれを防ぐといわれています。天ぷらやハンバーグなど油ものと合わせるとおいしく、さっぱりと食べられます。

また、辛味成分は、イソチオシアネート類で、がん予防効果の期待される 食品成分の一つとされています。この成分は酸素に触れることで作られる ので、大根おろしなどにすることで活性化されます。

切り干しだいこんは、水分が除かれるため栄養素が凝縮し、特にミネラル類が大幅に増加し、カリウム、カルシウム、鉄などの宝庫となります。

葉は、緑黄色野菜で、 $\beta$ -カロテン、カルシウム、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。  $\beta$ -カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まるため、葉は刻んで炒めたり、豚汁などに加えると効果的に栄養を摂取することが期待できます。

## **動画** 収穫から出荷までの動画が観られます!

「だいこん」が届くまで



#### 主な栄養成分

が解酵素 ジアスターゼ クまれな数

カルシウムカリウム

100gあたり

だいこん 100gはおよそ 真ん中 **2 cm** 

資料:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

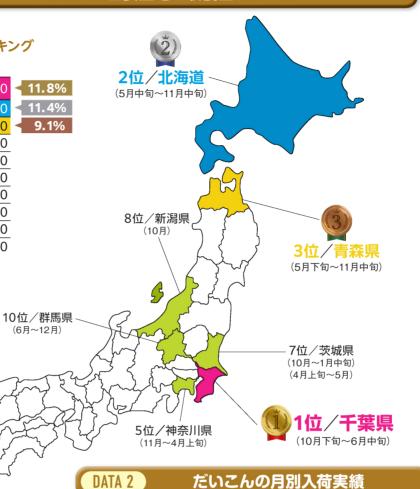
#### DATA 1

#### だいこんの主要産地と収穫量ランキング

#### ● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名			収穫量(t)
1位	千		葉	147, 500
2位	北	海	道	143,200
3位	青		森	114,400
4位	鹿	児	島	92,500
5位	神	奈	Ш	74,100
6位	宮		崎	70,200
7位	茨		城	55,400
8位	新		潟	49,000
9位	長		崎	45,700
10位	群		馬	32,800

出典:農林水産省「野菜生産出荷統計」



# 9位/長崎県 (10月~6月) 6位/宮崎県 (10月~4月) 4位/鹿児島県

## DATA 3 だいこんの消費量

(9月中旬~6月中旬)

#### ひと月で1人あたり…

購入数量

購入金額

※総務省「家計調査」(令和元年~3年の3カ年平均)

(6月~12月)

(t) 14,000

12,000

10.000

8.000

6.000

4.000

2.000

その他 徳島

その他 鹿児島 その他

神奈川

2月 1月

出典:東京都中央卸売市場年報より作成

神奈川

## ペジ程 (Click!!)

#### 最新のデータが観られます!

「野菜マッ) [CGO!! >>>>>



#### ● 大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

4月 5月 6月 7月 8月 9月

3月

● 東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

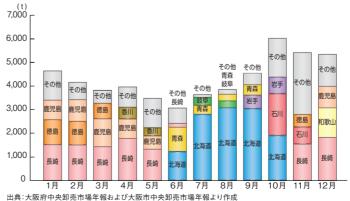
その他 神奈川

茨城

千葉

青森

茨城



その他 その他

岩手

青森

千葉

吉森

10月 11月 12月

その他

その他

吉森

その他

千葉