

2025

令和7年

せたがやの
地場野菜

大蔵大根

おお

くら

だい

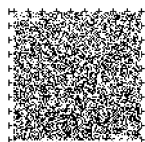
こん

世田谷区内農協協議会|世田谷区

JA東京中央砧地区

JA東京中央千歳地区

JA世田谷目黒



せたがやそだちの

おお くら だい こん

大蔵大根

江戸時代に、豊多摩郡（現在の杉並区あたり）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、その名の通り、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、更に改良を重ねて「大蔵大根」となりました。

大蔵大根は
秋詰まり系の
大根で
特に形状が
優れています。



育成者石井泰次郎氏。
品種登録をしました。
ウイルスに
抵抗性が強く、
栽培が容易でした。



古くから大蔵一帯は、多摩川を南にした大蔵原と呼ばれる黒ボク地帯で、耕土が深く、大根の栽培適地として知られていました。

当地産の大蔵大根は、優れた形状と品質で市場の好評を博し、昭和40年代まで世田谷の至るところで栽培されていましたが、昭和49年に誕生した病気に強く栽培しやすい青首大根の普及に伴い、大蔵大根は次第に姿を消していきました。



大蔵原では
収穫期になると
収穫の風景が
各地で見られました。

しかし、世田谷の古きよき野菜を見直そうという動きのなかで、「区内の農産物をPRするためにも、地元ゆかりの野菜である大蔵大根を作ろう。」と、平成9年から区内農家の方々が再び栽培をはじめ、今ではせたがやそだちの野菜の一つとして人気商品となっています。



協力：故 植松敬氏（元東京都農業改良普及員）

※大蔵大根は、江戸時代から昭和にかけて、東京の人々の食生活を支えてきた伝統野菜「江戸東京野菜」の一つです。

令和7年度 大蔵大根 ここで売っています！

大蔵大根は、11月中旬から12月中にかけてJAや大蔵大根生産農家の直売所等で販売しています。直売所では、大蔵大根のほか、その日に収穫された旬の野菜も販売しています。

スーパーや八百屋とは違い、品数や販売数にも限りがありますので、早い時間帯でのご利用をお勧めします。

なお、野菜等の生育状況により販売できないこともありますので、あらかじめご了承ください。

1

JAの共同直売所

JA東京中央砧地区

ファーマーズマーケット二子玉川

【所在地】鎌田 3-18-8

【電話番号】03-3708-1187

【定休日】月曜日 年末年始

【営業時間】午前9時～
午後4時30分



JA東京中央千歳地区

ファーマーズマーケット千歳烏山

【所在地】南烏山6-28-1

【電話番号】03-5313-7711

【定休日】木曜日 年末年始

【営業時間】午前10時～
午後6時



大蔵大根販売農家一覧

J A 東京中央砦地区

販売農家	直売所所在地
小泉 正彦	世田谷区宇奈根 3-8-16
石井 良彦	世田谷区喜多見 1-8-5
香取 康修	世田谷区喜多見 1-9-3
森 安一	世田谷区喜多見 8-5-10
永井 宏幸	世田谷区喜多見 4-3-31

J A 東京中央千歳地区

販売農家	直売所所在地
大谷 一彦	世田谷区南烏山 6-9-13
吉岡 誠市	世田谷区上祖師谷 4-19-13
川本 芳明	世田谷区祖師谷 5-29-16
下山 一徳	世田谷区北烏山 9-1-20
内海 博之	世田谷区船橋 3-15-25
福田 賢一郎	世田谷区祖師谷 2-1-4
秋山 尚紀	世田谷区粕谷 2-13-2
並木 良雄	世田谷区北烏山 3-20
高橋 哲也	世田谷区給田 4-18-2

J A 世田谷目黒地区

販売農家	直売所所在地
大塚 信美	世田谷区瀬田 5-12-15
佐藤 満秀	世田谷区桜上水 1-14-11
加藤 孝一	世田谷区中町 2-17-8

お問い合わせ

- 世田谷区経済産業部 都市農業課 農業振興係
〒154-0004 世田谷区太子堂 2-16-7
☎03-3411-6658
- J A 東京中央砦地区生活センター
〒157-0077 世田谷区鎌田 3-18-5
☎03-3708-2887
- J A 東京中央千歳生活センター
〒157-0063 世田谷区粕谷 3-1-1
☎03-3308-6622
- J A 世田谷目黒ファーマーズセンター
〒154-0015 世田谷区桜新町 2-29-1
☎03-3428-5211

世田谷区の
ホームページは
こちらから▶

大蔵大根の
特長

せたがやそだち®PR大使
【おく丸くん】



大蔵大根は、色は純白で光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。尻は丸くつまり、成熟期になると根部は20cmくらい顔を出し、葉は淡い緑色で、根部を包み込むように垂れ下がります。太さは10~12cm、長さ45cmほどあり、1本で約3.0kgにもなります。

大蔵大根の
調理法

大蔵大根は、煮物や汁ものに適しています。青首大根に比べ、水分が少なく煮崩れしにくいので、おでんや煮物にすると身が締まって味がよく染み、美味しくなります。葉にはビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。軟らかいため炒め物やおひたしに利用できます。

大蔵大根の
保存法

大蔵大根の保存は、5度前後の温度が適温です。新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に入れるか、ベランダなどに置くと1週間程度もちますが、抜きたてを販売しているので、早めに食べることをお勧めします。葉は1~2日でしなびてしまうので、ゆでて冷蔵か冷凍にして保存しましょう。

大蔵大根の 食べ方レシピ

大蔵大根のひき肉はさみ揚げ



材料 (2人分)

大蔵大根	180g
豚ひき肉	40g
おから	20g
玉ねぎ	10g
貝割れ大根	5g
卵・小麦粉・パン粉・揚げ油	適量

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、油でしんなりするまで炒める。
- ② 豚ひき肉とおからを混ぜたら炒めた玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ 大蔵大根を1.5cm幅に切り、ひき肉をはさめるように切り込みを入れる。
- ④ 切り込みを入れた大蔵大根に②を挟む。
- ⑤ ④の表面に小麦粉、卵、パン粉の順番でつけて180℃の油で揚げる。
- ⑥ 器に揚げた大根を盛り、貝割れ大根をのせる。
- ⑦ お好みにポン酢やめんつゆなどをかけて食べる。

ポイント

大蔵大根の太さを利用して、その中にひき肉を詰めて揚げると噛み心地のある揚げ物になります。

やわらか大根ステーキ ～和風ゆずこしょうあんかけ～



和風な味付けで
ゆずと
ゆずこしょうの
風味が食欲を
そそります。

材料 (2人分)

大蔵大根 (根の部分)	200g
大蔵大根 (葉の部分)	15g
根深ねぎ (白い部分)	5g
むきえび	10g
ゆず	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ゆずこしょう	適量
かつお節	3g
水	150cc
片栗粉	適量
水	片栗粉と同量

作り方

- ① 大根は2cm厚程度に輪切りし、皮をむく。根深ねぎは白髪ねぎにし、ゆずはきれいに洗って表面の皮をむき、千切りにする。むきえびは、軽くゆがいておく。大根の葉も軽く茹でて細かく刻んでおく。
- ② 鍋にたっぷりの水を張って、大根を20分程度茹でる。
- ③ Bの水とかつお節でだし汁をとり、その中にAを入れて温める。
- ④ ③を大きめのボウルに移し、茹でた大根を熱いうちに入れ、5分程度おいて味をしみこませる。
- ⑤ 5分おいたらフライパンで大根を焼き、軽く焦げ目をつける。
- ⑥ ボウルに移していた③を再び鍋に移し、ひと煮立ちさせたらむきえびを加える。
- ⑦ 片栗粉を同量の水と混ぜ、⑥に入れてとろみをつける。
- ⑧ 焼いた大根を皿に盛り、白髪ねぎ、大根の葉、ゆずを飾り、あんかけをかけてできあがり。

大蔵大根アヒージョ



バケットを添えて
あつあつのソースを
つけながら
お召し上がり
ください。

材料 (2人分)

大蔵大根	100g
大蔵大根の葉	30g
ぶなしめじ	50g
アンチョビペースト	小さじ1
オリーブオイル	100cc
A ニンニク	2片分 (みじん切り)
鷹の爪	1本 (種を取る)
バケット	お好みで適量

作り方

- 大蔵大根は皮がついたまま7mm厚さのいちょう切りにする。
- 大蔵大根の葉は粗みじん切りにする。
- ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。
- スキレット(またはフライパン)にオリーブオイル少々(分量外)を入れ、①をなるべく動かさないように焼き目がつくまで焼いて一度取り出す。
- ④のスキレットにAを入れて弱火にかける。
- ⑤のニンニクの香りがして来たら、アンチョビペーストを加えて溶かす。
- ⑥に③と④を加えて約5分弱火で煮込み、②を加えて葉に火が通ったら完成。

ポイント

- 大蔵大根を一度焼き付けてからアヒージョにするのがポイントです。
- アンチョビフィレでも代用できますが、ペーストのほうが残りを保存しやすく他の料理にも使いやすいのでオススメです。

大蔵大根パスタサラダ



材料 (2人分)

大蔵大根	100g
塩	ひとつまみ
大蔵大根の葉	30g
スパゲッティ	30g (半分の長さに折る)
ツナ缶	20g (小さい缶の1/3)
コーン	大さじ1 (缶または冷凍)
A レモン汁	大さじ1/2
塩	適量
胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- 大蔵大根は、5～6cm長さの細切りにし、塩をふって5分ほど置いてしっかりとしぼる。
- 鍋にたっぷりの湯をわかして塩(分量外)を加え、沸騰したら半分に折ったスパゲッティをパッケージ記載の時間茹でて、ザルにあげる。
- ②の茹で湯で大蔵大根の葉をさっと茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞って粗みじん切りにする。
- ボウルに②・③・ツナ・コーンを入れて混ぜ、Aで調味しオリーブオイルを加えて混ぜ、器に盛りつける。

ポイント

- 大蔵大根は繊維に沿って切り、皮ごと使って食感を楽しめます。
- 葉は、スパゲッティの茹で湯を使うと短・節約になります。
- コーンの食感と甘味がアクセントです。レモン汁はお好みで加減してください。

きんぴら大根



材料 (4人分)

油	4g
糸こんにゃく	120g
にんじん (短冊切り)	40g
さつま揚げ (短冊切り)	40g
大蔵大根 (短冊切り)	80g
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
さやいんげん	適量
とうがらし (粉)	適量
白ごま	適量

作り方

- ① 糸こんにゃく、にんじん、さつま揚げを炒める。
- ② 大根は食感を残すよう、薄くなり過ぎない短冊切りにし、炒めあわせる直前にさっとボイルする。
- ③ 調味して味をなじませ、さっと茹でたさやいんげんをのせる。唐辛子とごまを振り入れて仕上げる。

ポイント

大根の下茹では、水を抑えるためと、温度を上げるためです。炒めていき、途中で水を抜けるような場合は省いても構いません。また、さつま揚げによって味が違うので、甘味など調整してください。

大ぶり大根の味噌汁



大蔵大根は煮くずれにくいので、面取りは不要です。

材料 (4人分)

大蔵大根 3cm厚さの輪切り	4個
米	大さじ1
水	5カップ
昆布 10cm角	1枚
煮干し (中程度)	約15尾
中辛味噌	大さじ4
吸い口としてゆず	適量

作り方

- ① 大根は3cm厚さで輪切りし、皮をむく。大根と米を鍋に入れてたっぷりの水で柔らかくゆがく。
- ② 分量の水に昆布、頭と内臓をとった煮干しをいれて10分ほどおき、火にかける。
- ③ 煮立つ直前に昆布を取り出し、中火で5分ほど煮出し、アクをとって濾す。
- ④ 濾しただしを鍋に戻し、半量の味噌を溶き、①の大根を入れて、5分間静かに煮る。残りの味噌を入れてひと煮立ちさせたらすぐに火をとめ、器に盛り、吸い口としてゆずをのせる。

ポイント

水っぽくない大根なので、厚めの輪切りにして煮大根風にすることによってかぶりついた時にじゅわっと染み出す大根の味を楽しめます。濃い煮干しのだし汁を使い、吸い口にゆずを使うことで、煮干のだしが上品に味わえます。