



野菜ソムリエの

エシカルクッキング Part 2



青首大根でも
おいしく作れ
ます！

大蔵大根かたんレシピ

世田谷の地場野菜で、江戸東京野菜にも登録されている「大蔵大根」をご存知ですか。昭和40年代まで世田谷の至るところで作られていましたが、青首大根の普及に伴い、次第に姿を消していきました。

しかし、区内農家の方々が世田谷の古きよき野菜を見直そうと平成9年度から再び栽培をはじめ、いまでは「せたがやそだち」の地場野菜の一つとして親しまれています。

野菜ソムリエの上原恭子先生が考案した大蔵大根を使ったかたんレシピをご紹介します。地産地消はエシカル消費にもつながります。簡単で美味しいレシピです。是非お家で作ってみてください。

エシカル消費・・・人や社会、環境にやさしい商品やサービスを選ぶことをエシカル消費といいます。

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ゆでて、ザルにあげる。

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・・・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、スパゲッティのゆで湯を使うと時短・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。



皮ごと使うことができるから、食品ロスを減らせるね！



大蔵大根アヒージョ



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
【A】	
オリーブオイル	100 cc
ニンニク	2片分（みじん切り）
鷹の爪	1本（種を取る）
バゲット	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、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。

ポイント！

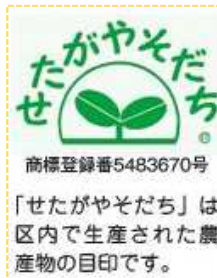
- ・大蔵大根を一度焼き付けてからアヒージョするのがポイントです。
- ・アンチョビフィレでも代用できますが、ペーストのほうが残りを保存しやすく他の料理にも使いやすいのでオススメです。
- ・バケットを添えてあつあつのソースをつけながらお召し上がりください。

大蔵大根の特徴など

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。上部はサラダなどの生食、下部は煮物や汁物に適しています。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。軟らかい炒め物やおひたしに利用できます。



エシカル消費は2015年9月に国連で採択された持続可能な開発目標（SDGs）の17のゴールのうち、特にゴール12「つくる責任 つかう責任」につながる取り組みです。



< エシカル消費について >

担当：世田谷区経済産業部消費生活課

TEL 03 - 3410 - 6523

FAX 03 - 3411 - 6845

< せたがやそだちについて >

担当：世田谷区経済産業部都市農業課

TEL 03 - 3411 - 6658

FAX 03 - 3411 - 6635