

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第32号 平成25年8月

今月の特集は夏だいこんです♪

汁をたっぷり吸ったおでんのだいこん、コリコリしたたくあん漬け、シャキシャキしただいこんサラダ！
煮ても、漬けても、生でも楽しめるだいこんは、
日本では、春の七草の一つ「すずしろ」とも呼ばれ、古くから親しまれている野菜です。
だいこんは、アミラーゼという消化酵素を含んでいます。
アミラーゼはでんぷん質の消化を助け、胸やけや胃のもたれを予防する効果も期待できます♪♪

〇産地潜入レポート

平成25年7月24日(水) 北海道虻田郡留寿都村の本田隆司さん(39)の圃場に伺いました。

肌のつやの良さが自慢のだいこん！！



道内の大学を卒業して、すぐに就農した本田さんは、4人兄弟の長男。現在は、ご両親と3人で、だいこん、ビート、小豆、ばれいしょ、スイートコーン、加工かぼちゃ等を25haの圃場で栽培しています。

1年の多くが雪に覆われる北海道虻田郡留寿都村では、1つの圃場で特定の品目を夏の間だけ栽培します。だいこんを栽培している圃場では、土づくりのために、必ず、ビート、小豆及びばれいしょの輪作を行い、それぞれ収穫が終わった後には、緑肥を栽培したり、堆肥を蒔いたりして、畑に働き込みます。

JAようていでは、だいこんを栽培している生産者の全員がエコファーマーの認証を取得したり、輪作体系を守ったりすることで、将来を見据えた産地作りを進めています。

だいこんのは種から収穫までの期間は、品種によって異なるものの、60日前後です。は種する時期によって、「春まき」、「初夏まき」、「夏まき」の3つに分かれ、それぞれの作型に合わせた品種を選定します。

JAようていでは、共選だいこんとして決められた11品種の中から、は種の時期、気温、雨量、土の状態等によってそれぞれの生産者が選んでいます。本田さんは、品種を選ぶ上で、他の生産者との意見交換は欠かせないと話していました。

作型/月	4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
春まき																					
初夏まき																					
夏まき																					

○ : は種

■ : 収穫

大根集出荷予冷施設の入
り口を入ると、何やらボツンと
置かれたあやしい箱が...



そこへ、だいこんのコンテナを
積んだトラックが...
包丁を持った人が走り寄っ
てきて、だいこんをバツサリ！！

だいこんに、空洞や病気が発生してい
ないかの確認でした。
品質の良いだいこんを食卓に届けるた
めには、必要な作業だそうです。



収穫機のローラーに
だいこんの葉茎を挟ん
で引き抜きます。



ローラーで、だいこんの葉を挟みます。



次々と抜き取られていきます。



だいこんの葉を素早くカット



選別しながら、きれいに並べます。



収穫作業完了

運転手、葉を切る人、だいこんを選別し
てコンテナに並べる人の3人1組で作業
をします。

切った葉やひび割れのあるだいこんは、
この段階で選別し、そのまま畑に落として
圃場にすき込みます。



JAようていでは、生産者が収穫しただいこんを
大根集出荷予冷施設に集め、だいこんの土を落
として洗い、それぞれの規格に選別し、箱づめを
行うなど、まとめて調製作業を行う共選出荷体制
を整えています。

【だいこんと牛肉の炒め物】

捨ててしまいがちな
茎の部分もおいしく食
べられます♪

味があっさりしただいこんは、牛肉とも相性
抜群！短冊に切って炒めると、シャキシャキ
した食感が楽しめます♪



○だいこんと牛肉の炒め物(1人分)

だいこん	130g
パプリカ(黄)	1 / 6個
しょうが	1 / 2かけ
だいこんの茎	少々
牛こま切れ肉	50g
A 酒	小さじ1 / 2
醤油	小さじ1 / 2
B 酒	小さじ1
砂糖	小さじ1 / 2
醤油	小さじ1
サラダ油、塩、ごま油	



短冊切り



細切り



千切り

① だいこんは、皮をむいて幅1cm、厚さ3～4cmの短冊切りにし、パプリカは、種とへたを除いて細切りにする。しょうがは、千切りにし、だいこんの茎は、小口切りにする。

ポイント

細切りしたパプリカが長いときは、だいこんの短冊と同じ長さになると、火のとおりが均一になります。



小口切り

② 牛肉にAをもみ込む。

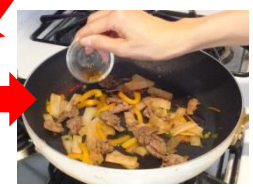
ポイント

調味料が肉に染み込むまで、しっかりもみ込みましょう。



ポイント

始めにだいこんを炒めてから塩を振ることで、余分な水分が抜けて味が染み込みやすくなります。



③ フライパンにサラダ油を熱し、①のだいこんを炒めて透明感が出たら、パプリカとだいこんの茎を入れて炒め、塩を少々振って、一旦、お皿に取る。

④ 再びフライパンを火にかけ、サラダ油を足して、しょうがと②を順に炒め、牛肉の色が変わったら③を戻し入れ、混ぜ合わせたBを加え、最後に風味づけにごま油を振って完成。

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師
中医薬膳指導員・野菜ソムリエ
ル・コルドン・ブルー グランディプロム取得

調味料メーカーでのメニュー開発を経て、
現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、
また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。



完成



だいこんは、出荷される季節によって、春だいこん(4～6月)、夏だいこん(7～9月)及び秋冬だいこん(10～3月)の3つに区分されています。

春だいこんや秋冬だいこんは、千葉県産や神奈川県産を中心に出荷され、夏だいこんは、冷涼な気候の北海道産や青森県産が大半を占めています♪

JAようていのだいこんは、今年は、春先の低温や干ばつの影響で、生育が遅れています。今後、生育が回復するためには、まとまった降雨が欲しいところと話していました。北の国から届く肌がきれいなだいこんをお楽しみください！！

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「えだまめ」の産地情報をお届けします。

■編集後記

・7月から担当になりました。今までだいこんを炒めるという発想がなかったので、今回のレシピは目から鱗でした！だいこんは生でも煮ても炒めてもおいしく頂ける万能野菜ですね。(H)
・大型機械を使っただいこんの収穫風景は壮大でした。さすが北海道！(A)

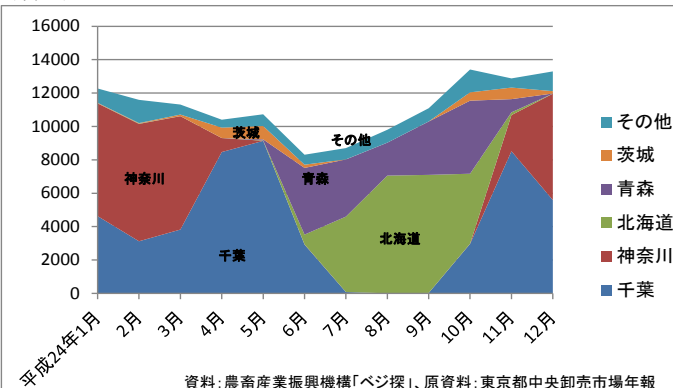
■取材協力

JAようてい

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるだいこんの産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報

■発行元：野菜需給協議会

事務局：独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

vegecious@alic.go.jp

