

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第19回 亀戸 ダイコン

谷中ショウガや練馬ダイコンといったよく知られた伝統野菜とともに、JA東京中央会の「江戸東京野菜」のひとつに登録されているのが亀戸ダイコンです。長さ約30センチメートル、重さは200グラム足らず、にんじんをひと回り大きくしたような小さなだいこんは、かつての亀戸村（現在の江東区亀戸）で文久年間（1861年から1864年）の頃から作られてきました。昭和初期まで周辺で亀戸ダイコンが栽培されていた亀戸香取神社の境内には「亀戸大根之碑」と刻まれた石碑も建っています。しかし、昭和の高度経済成長期になると農地は減り、亀戸ダイコンを作る農家はなくなってしまいました。そのため「幻のだいこん」とも呼ばれるようになったのです。

亀戸ダイコン栽培の達人



「老舗の味に欠かせない
幻の伝統野菜を守っていききたい」

中代農園 中代 正啓さん（東京都江戸川区）

幻とも呼ばれた亀戸ダイコンを栽培しているのが、江戸川区鹿骨で中代農園を営む中代正啓さんです。

「亀戸ダイコンを栽培していた同じ江戸川区内の親戚の農家から、一緒に作ってみたいかと誘われたのがきっかけでした」と話す中代さんは、学校を卒業した後、しばらく会社勤めをしていましたが家業を継いだのは今から12年前、25歳の時でした。そして、その3年後の2011年から亀戸ダイコンの生産に取り組むようになります。中代さんの亀戸ダイコンはハウスで栽培され、例年9月に種まきが始まり、11月から翌春の4月頃まで収穫が続きます。ひと月の生産量は2,000本前後で、これらは市

場には出荷せず、すべて亀戸にある老舗割烹に納めるそうです。

肉質がきめ細かく、辛味の中にほんのりと甘味を感じさせる亀戸ダイコンは、そこで提供する人気の鍋料理（亀戸大根あさり鍋）などには欠かせない素材です。ただし、その生産には伝統野菜ならではの難しさもあると中代さんは言います。

「地面から露出する首（葉に近いだいこんの上部）も含め、全体が真っ白なのが亀戸ダイコンの一番の魅力です。ところが水の管理などがうまくいかないと黒い縞模様ができてしまうこともあります」

中代さんはこれからも工夫や試行錯誤を重ねながら、おいしい伝統野菜を作り続けていきたいと語ります。

鍋や煮物にすれば
甘味も増す

だいこんには消化酵素のジアスターゼやビタミンCが豊富です。加熱すると甘味が強くなるので、だいこんの自然な甘さを堪能したい時は、鍋や煮物など、温かい料理にするとおいしく食べられます。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

亀戸ダイコンのアサリ鍋

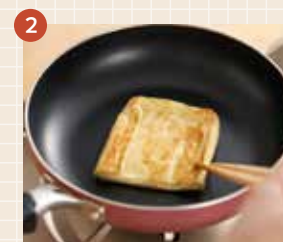
冬の季節にぴったりな、だいこんの根も葉も使った体が温まるレシピです。

用意するもの（2人分）

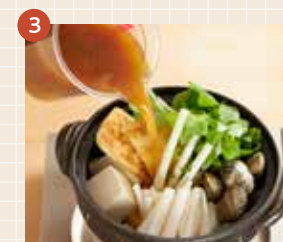
- 亀戸ダイコン…1本
- 豆腐…2分の1丁
- アサリ（殻付き）…100グラム
- 油揚げ…2分の1枚
- [A] だし汁…500ミリリットル
- 味噌、醤油、酒…各大さじ2
- 麦飯…適量



亀戸ダイコンの根は1センチメートル幅の拍子切りにし、葉茎は4センチメートルの長さに切ります。



油揚げはフライパンで焦げ目をつけひと口大に切り、アサリは砂抜きをして貝をこすり洗いしておきます。豆腐もひと口大に切ります。



土鍋に材料を入れ、Aを注ぎ、火にかけ、アサリの口が開いて、野菜に火が通るまで煮ます。



麦飯にかけて食べるのもおすすめです。



ここがポイント！

亀戸ダイコンは肌が真っ白できめ細かいので、サラダや浅漬けにすると見た目がきれいに仕上がります。ただし、辛味が強いものもありますので注意してください。茎は固めですが、細かく刻んで繊維質を断つと使いやすいです。



なくそう！
食品ロス

だいこんは葉の部分もおいしく食べられます。
上手に料理して使い切りましょう。