

## 大根と日本人

木下 賀律子

### 1) はじめに

大根はアブラナ科ダイコン属の1・2年草で、日本人にとって古くからなじみ深い野菜の一つである。大根を使った料理は、生（おろしやサラダ）・煮る・炒める・刺身の付け合せ・天ぷらや鍋物の薬味など、多岐にわたっている。また保存を目的とした漬け物や乾物（切り干し大根など）についても忘れてはならない。日本の野菜の代表格ともいえる大根について、料理の一素材だけでなく、我が国の食文化や生活文化との関わりについて知見を得たのでここに報告する。

### 2) 大根の発祥と日本への伝来

大根の原産地は明らかでないが、地中海及びコーカサス地方南部からパレスチナを中心とした地域と推定されている。佐々木寿（1950～）は著『東北大根風土記』<sup>1)</sup>の中で「エジプトのピラミッドの壁画に大根が書かれていることからBC2000年頃にはエジプトで大根の栽培をしていたであろう」と記している。大根は民族の移動と共に大きく二つのルートを経て日本にやってきた。その一つは南ルートである。中東からインドや東南アジア、中国の華南地方な

ど温暖多湿な地域を経て到来した。（華南系大根）

もう一つは北ルート、すなわち中央アジア・ロシア・モンゴル・チベット・中国東北部、華北地帯や韓国をたどって我が国に伝わった。（華北系大根）

以下に特徴を示す。

〈華南系大根〉根が細長く小型・中型で肉質は柔らかく多汁であり、貯蔵性は劣る。日本の基本品種と言われる多くの大根は華南系に属する。料理は、煮物や漬け物などに適している。我が国には華南系が先に伝来し、その後華北系が入ったものとみられている。

〈華北系大根〉根が一般に短くでんぷん質で着色品種も多く、低温地向きの品種で中部地方以北に多い。辛みの強い品種もある。料理は、漬け物や生食・薬味などに適している。（韓国の大根キムチ「カクトゥギ」に使用）

日本にいつ頃入ってきたかは、定かでないが『古事記』（712年）の中に仁徳天皇（399年没）が磐之媛皇后に送った「つぎねふ 山背女の 木鋏持ち 打ちし於 朋泥根白

1) 佐々木寿 著『東北大根風土記』東北出版企画、2011年10月、p.53

の白腕 纏<sup>ま</sup>かずけばこそ 知らずとも言われ」と詠んだ歌が大根の最初の記録であるという。於<sup>お</sup>朋<sup>ほ</sup>泥<sup>ね</sup>とは大根を指す。仁徳天皇が在位していたとされる4世紀、すでに木鍬で大根を育てていた様子がわかる。また正倉院文書(762年)には「おほね」に大根の文字を当てて記録されているという。しかしこの頃の大根はまだ高級野菜として主に公卿の食事に使われていたにすぎないようだ。相馬 暁(1941~2005)は著『野菜学入門』<sup>2)</sup>の中で、平安時代の『和名抄』<sup>3)</sup>には「おほね」「こほね」の記載があり、大小2種の大根が栽培されていたと述べている。「おほね」を音読みしたのが大根すなわちダイコンである。そして鎌倉時代に入ると各地で農地の開墾が進み、稲作とともに大根が広く栽培されるようになった。室町時代には地方特産物の生産が始まり、京都周辺や大和(奈良県)ではキュウリ・ナス・マクワウリ・コイモ等と共に大根が広く作られるようになる。今日のように大根(だいこん)と呼ばれるようになったのは室町時代以降と言われている。<sup>4)</sup>

やがて江戸時代に入ると文化は発展し、農業専門の書物が木版本として刊行されている。その代表的な書物は、宮崎安貞(1623~1697)編録の『農業全書』<sup>5)</sup>である。この書物は、自らの農業体験と中国農書・本草書をもとに多くの作物の栽培及び生産方法が詳しく記してある。また飢饉に備えた対策も記してあり、大根の項では「唐人は根葉ともに漬けおき朝夕のさいとなし、もっとも飢饉を助くると書きたり。いか様

山野の菜蔬多き中にこれに勝れるもの少し、土地多き所にては必ず過分に作るべし」と大根の栽培を奨励している。葉も根も食すことのできる大根は飢饉に苦しむ人々の作物として大切な役割を担っていた。

大竹道茂(1944~)は著『江戸東京野菜物語編』<sup>6)</sup>の中で、享保年間(1716~1739)江戸が「人口100万都市となる」と記している。当時、江戸の近郊には畑地が広がり、そこに住む人々や家畜の糞尿などを堆肥として大根をはじめ多くの野菜が作られ、江戸の町は一大消費地となっていた。江戸の大根は練馬大根や二年子大根・亀戸大根などが有名である。多くの大根の品種(種)は、参勤交代など人々の移動と共に全国から江戸に持ち込まれ、それぞれ地方に拡散していった。また交通手段も進歩し庶民のお伊勢参りや信州の善光寺参りなども大根の品種(種)が各地に伝播するきっかけとなったようだ。全国に広まった大根は重要野菜として各地で交雑や改良が進み、江戸時代後半には大根の品種の基礎になるものが概ね出そろったといわれている。

その後も日本の大根は地域の気候風土や土質などの環境条件や食文化の影響を受け、全国各地で多様な品種が成立した。今日でも約110に及ぶ地方品種が残されている。<sup>7)</sup>

### 3) 愛知県と大根

愛知県内には大きな河川が3本(木曾川・矢作川・豊川)走っており、それぞれの流域に異なった歴史と風土を養ってきた。特に木曾川を中心とした尾張地方では肥沃

2) 相馬 暁 著『野菜学入門』三一書房, 2006年3月, p.161

3) 倭名類聚抄の略称 我が国最初の分類体の漢和辞書

4) 石毛直道・大塚 滋・篠田 統 著『食物誌』中公新書, 1975年, p.153

5) 宮崎安貞 編録 土屋喬雄校訂『農業全書』岩波書店, 2003年2月, pp.126-131

6) 大竹道茂 著『江戸東京野菜物語編』農山漁村文化協会, 2009年10月, p.8, p.191

7) 鶴飼保雄・大澤 良 編『品種改良の日本史』悠書館, 2013年5月, p.291

な土壌と地理的条件に恵まれ、古くから我が国屈指の野菜産地としての歴史を持っている。愛知県のホームページ「あいちの伝統野菜」マップを見ても圧倒的に尾張地方にその数が多い。<sup>8)</sup> 以下に「あいちの伝統野菜」に含まれる3種の大根について紹介する。

### ①宮重大根

愛知県清須市春日宮重地区が原産地とされる。江戸時代から栽培が始められ昭和20年代まで尾張地方を中心に広く栽培されていた。青首でまっすぐに伸び、肉質も良好であり漬物・煮物・切り干しと用途の幅が広い品種である。金子幸雄（1949～）は『品種改良の日本史』の中で「宮重の地の大根が非常においしいため初代藩主（尾張藩）の徳川義直が父親の家康に30本、二代目将軍秀忠の息女和子に20本献上した。毎年、尾張徳川家を通じ皇室と将軍家に大根を献納し明治維新にいたるまで続いた」と宮重大根の優良さを記している。

### ②方領大根

愛知県あま市甚目寺町方領地区が原産地とされる。江戸時代から栽培があり、練馬大根の元となったともいわれている。白首で太く大きく、先端にかけて細く曲がっているものが良品とされる。肉質は締まり甘味が多いので煮物用品種として古くから知られている。

### ③守口大根

守口大根の名は、摂津守口（大阪府守口市）で栽培されていたことから名付けられた。大阪で守口大根を栽培していた人から、

岐阜地区でごぼうを栽培していた人に伝わり広まったと言われている。細くて長い根形を持つ大根の長さは1m以上あり、肉質は締まって固いため漬物に適している。長い間木曾川沖積の耕土の深い岐阜市島地区、則武地区に限って生産されてきたが、1948年からは木曾川対岸の愛知県扶桑町山名地区でも栽培されるようになった。今は都市化の影響で岐阜地区の作付面積が減少し、愛知県の作付面積が全体の2/3を占めている。

11月下旬に高木幹夫さん（あいち在来種保存会 代表世話人）の展示圃場で宮重大根と方領大根を見学させていただいた。高木さんは、日本の野菜の殆どが海外で採取されたものであることに、（豊かな食生活を守るためには止むを得ないことかもしれないが）将来に向けての危機感を覚え何年も前から「あいちの伝統野菜」の種を採取し守り続ける活動をしている方である。収穫前の2種の大根を観察すると葉の出方が異なり、方領大根は地面に這うように横に広がり（開張性）根形は葉に覆われ確認できない。宮重大根は葉が立ち（立性）根形がしっかり見える。いただいた方領大根を調理してみたところ、甘味と口当たりの良い風呂吹き大根を味わうことができた。以下に圃場での2種の大根の写真を示す。



写真1 方領大根



写真2 宮重大根

8) <http://www.pref.aichi.jp/engei/dentoyasai/map/index.html>

愛知の大根について、かつて大府市で大根の専用列車が走っていたという話を聞き、大府市歴史民俗資料館（愛知県大府市桃山町五丁目180-1）の小島美智子 学芸員をお尋ねした。以前「食の歴史」-「大根」について企画展示をしたことがあると伺い、その時の資料を頂くことができた。資料の表紙には、貨物列車に大根を積み込む風景の写真が載せられていた。また当時の展示内容も充実したものであったことが資料から推察できた。大府市での大根の栽培は、古く明治頃から盛んに行われていたようである。戦前には大量の大根が大八車で大府駅に運ばれ、収穫期には毎日のように大根列車が関西方面に向かっていったそうである。やがて戦争（世界第2次大戦）が激しくなると働き手である男性がいなくなり重量作物の大根の生産は減少気味となる。昭和17年頃を限度とし大根列車は生大根から切干し大根に変化していったそうである。大府駅は国鉄の駅として早くから存在していたため、（トラックなど無い時代に）鉄道は重要な輸送手段であった。しかしいつごろまで走っていたかは定かでない。

愛知県出身の作家 杉浦民平（1913～2001）著『海に見える村の一年』-新農村歳時記-の中に、田原市周辺が渥美沢庵の大産地であったことを示す記録がある。<sup>9)</sup> 渥美沢庵は、当時渥美町の主要な産物であり主に東京に向けて出荷していたようである。「大根漬けをやっている農家は1月1日から20日過ぎまで、朝から日の暮れるまで、家じゅう数千貫の大根に埋まって暮らす。」とその頃の農家の様子を紹介している。沢庵漬けは大根を干してから、塩と米ぬかで漬け込む方法で保存食として利用すること

から「たくわえ漬け」とも呼ばれていた。米ぬかには無機質やビタミン群が含まれ、沢庵は質素な昔の食生活の中で貴重なビタミン補給剤になっていたのである。しかし、最近では食生活の変化や安価な中国産大根の普及で渥美沢庵の生産者は激減している。そんな中、今でも田原市で広く大根を作り続けている方がいると聞き、11月30日に西山農園（農園主 西山直司さん）を訪問した。

西山農園は、地域でただ1軒の大根専業農家で自宅付近一帯は見事な大根畑であった。渥美地方の温暖な気候と粘土質の赤土が大根の食味を向上させているという。（糖度が高くなることや緻密な肉質など。）大根は宮重群の品種を栽培し、生大根は、JA愛知みなみを経て東海地方に出荷している。その他は加工用として切り干し大根の製造を行っている。下の写真は千切りした大根を干すための棚である。北西の風（伊吹おろし）を受けやすいように、そして白さを保つために直射日光に当たりすぎないように配慮されている。12月の中旬頃から、晴天の日には千切り大根がこの棚一面に並ぶという。



写真 3 切り干し大根の干し棚

西山さんは切り干し大根を（栽培から収穫・洗浄・千切り・乾燥・パッケージまで）一括して行うために数々の機械を取り

9) 杉浦民平 著『海に見える村の1年』岩波新書、1961年5月 1959年～1960年の記録、p.98



入っていた。その中の一つに45度の角度を持つ刃で大根を切る特注の千切り機があった。大根の繊維を斜めに断ち切るため、口当たりが柔らかな仕上がりになることや無駄が少ないという利点がある。知恵と工夫を重ね、甘味とうま味が凝縮した西山農園の切り干し大根は、現在インターネットでの販売も行っており売れ行きは好調のようだ。

ここで切り干し大根の歴史に触れてみたい。森 徳一郎（1885～1972）編輯の『尾張大根切干發達史』には、「すでに明治初年に大根切干が作られ、明治32年には尾張大根切干同業組合が作られた」と記してある。大正時代には尾張地区近隣の町でその動きが見られ、「いずれも宮重種を栽培し相提携して盛んに製品統一向上に懸命の努力をつくしている」。また教授指導の項には「全国各地から視察に來たり、教を乞うものが続出した」ことや丹羽郡に住む組合員で宮崎県に移住した人があり、「彼の地でも多額の大根切干を産出し京阪地方へ搬出した」と記されている。<sup>10)</sup> 今や宮崎県は、千切り大根（切り干し大根）の産地として全国にその名が知られているが、そのルーツは愛知県の大根と技術にあった。

#### 4) 栄養成分と機能性

大根は、春大根・夏大根・秋、冬大根と1年中出回っているが、やはり冬から春先にかけて出回るものがみずみずしく甘味もあり最もおいしい。村井弦齊（1863～1927）著の『食道楽』の中に野菜の効能が記してある。<sup>11)</sup> この小説は下女と主人公の細君の問答形式になっている。下女が野菜の効用

について尋ねた時、細君は「野菜のうちで一番効能の多いのは大根でしょうね。大根おろしや大根のしぼり汁は、たいそう消化剤になって、この頃は、大根からジアスターゼという消化剤が取れるくらいです。餅は大根で消化されるからカラビ餅にして食べるし、ご飯の後に沢庵を食べると消化が良く通じもつきます。」と述べている。カラビ餅は大根おろしと醤油を絡めた餅のことと思われる。またジアスターゼとは酵素名で大根や山芋に含まれるでんぷん分解酵素を示す。根の部分にはジアスターゼが多く含まれている他、グルコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに整腸作用がある。また大根に含まれるビタミンCや酵素ペルオキシダーゼ、食物繊維などは焼き魚の焦げに含まれる発がん性を抑制する効果があるという。

以下、表1に大根の主な栄養成分を示す。

日本食品成分表2018（七訂）

大根（根・皮付き生）可食部100当たり	
タンパク質	0.5 g
食物繊維	1.4 g
カリウム	230mg
カルシウム	24mg
鉄分	0.2mg
ビタミンC	12mg
葉酸	34 $\mu$ g

表1 大根の主な栄養成分

大根の根の部分は殆どが水分（約95%）で、含まれている栄養素はカリウム・カルシウム・ビタミンCが多い。大根は特徴的

10) 森徳一郎 編輯『尾張大根切干發達史』尾張大根切干同業組合、1935年7月、p.23, p.45

11) 村井弦齊 著『食道楽』角川書店、1997年12月、p.147

な成分としてイソチオシアネートという大根特有の臭いや辛味成分を持つ。特に根の先端部近い部分に多くあり、殺菌作用もある。イソチオシアネートは大根の他、ワサビ・辛子にも含まれる辛味成分である。

(大根の中に含まれる硫黄化合物の)グルコシノレートが、切る・卸すなどの調理によりミロシナーゼの酵素反応で分解されて生成される。この辛味成分は水溶液中では不安定で熱や酸に弱い性質を持つため、水や酢に浸ける、熱するなどの調理方法で消失する。一般的に夏は辛味成分が高まり、冬は弱まるという。栽培するときの気温や、土壤中の肥料分の多少も影響するようだ。刺身のつまとして大根を生魚と共に食べることは、辛味で食欲を増し、魚の生臭みを消す効果だけでなく消化を助け食中毒を避ける効果もある。

大根の葉は豊富な栄養素を持つ。特に見逃せないのがビタミンCで、根の部分の5倍も多く含まれている他、 $\beta$ -カロチンも多く含まれている。さらにビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・カルシウム・リン・鉄分などの成分を含む。流通上、入手が困難な食材であるが利用価値は高い。

切り干し大根は一般的には大根を千切りにして干すが、太く縦に割いて干した割り干し大根・薄い短冊切りにして干した平切り大根・短冊に切ったものを湯がいてから寒風にさらして干し上げるゆで干し大根などがある。いずれもその土地で生まれ、風土に合った大根で作られている。栄養価は生の大根を濃縮した形になり、カリウム・カルシウム・リン・マグネシウム・鉄分などのミネラル、B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・ナイアシン・パントテン酸などのビタミンを含む。特に

食物繊維やカルシウム・鉄分は大幅に含有量が増える。一回の食事で生野菜を多くとることは難しいが、切り干し大根の場合は少ない量で食物繊維を豊富にとることができるため便秘の緩和にも役立つ。

昔から「大根おろしに医者いらず」という言葉があるように大根は古くから薬として用いられてきた。民間療法として先人たちが残してくれた方法について紹介する。

- ①健胃作用 大根のおろし汁を飲む。
- ②咳き止め 小さく角切りにした大根の上から蜂蜜や水飴を注いで一晩おいた後、汁を飲む。
- ③痛み止め 口内炎や歯茎の出血には卸し汁を口に含み、うがいをする。
- ④入浴剤 大根の干葉を風呂に入れる。冷え症や神経痛に良い。

筆者は、①の大根のおろし汁に生姜のおろし汁・醤油・熱い番茶を注いだものを毎朝大きめのカップに1杯飲んでいる。そのためか、めったに風邪をひいたことがない。医学博士 鈴木英應(1957～)は著『食養生当法』<sup>12)</sup>の中で、これらの食材の効用について詳しく解説している。大根おろしの部分を以下にまとめてみた。

「大根のおろし汁は絞らずにそのまま使うことにより腸の正常化を図る。大根にはジアスターゼと蛋白質分解酵素が含まれている。細菌・ウイルスはともに急性炎症の原因となる。この細菌の細胞壁や細胞膜、ウイルスの核酸(DNA・RNA)を包んでいる物質はいずれも蛋白質で出来ており大根に含まれる蛋白質分解酵素

がウイルスの不活性化に何らかの役割を果たすものと考えられる。」

また、別の項では

「古来、日本人は魚介類の毒消しに大根を用いてきた。大根に含まれている蛋白質分解酵素が消化に効いているのだろう。」

と魚介類と酵素の関係を記している。

新年の1月7日（人日の節句）に食べる「七草粥」には、「すずしろ」として七草の一つに大根が含まれている。正月に食べ過ぎて疲れた胃腸を調え、新しい年を無事に乗り切る力を養いたい。

## 5) 日本人の暮らしと大根

神奈川県鎌倉市に、由比ガ浜で昔から自生している浜大根の種を採取・栽培し「鎌倉大根」として復活・普及しようと努力している市民グループがある。名は「鎌倉だいこん未来研究クラブ」と言い、佐藤エダさん（創作料理「福来鳥」オーナー）が代表を務めている。浜大根は各地の沿岸砂浜に自生する大根で、渥美半島の表浜海岸でも見た人がいると聞いた。根は大きくならず痩せて肉質は固い。かつてはコホネと呼ばれていた。青葉 高（1916～1999）は著『日本の野菜』<sup>13)</sup>の中で、「このコホネが各地の栽培大根との交雑で二年子大根や桜島大根が成立したとすると、日本の大根の多様な品種の成立に関与したことになる。現在見捨てられている浜大根についての研究は意義があり価値があるものと思う。」と述べている。「鎌倉だいこん未来研究クラブ」は、大竹道茂さん（江戸東京・伝統野菜研究会代表）やその他の有識者からアドバイスを受けながら各種のイベントや勉強会を開き、大根の育成に努めている。筆者は、

春の鎌倉大根の花フェスティバル（2018. 5. 12）と秋の鎌倉大根収穫祭（2018. 11. 24）のイベントに参加した。下の写真は春に由比ガ浜で撮影した浜大根の花である。薄いピンク色の花弁は、十字架の形をしている。



写真4 由比ガ浜 浜大根の花

秋の収穫祭は鎌倉市の佐助稲荷神社で行われた。同神社には由比ガ浜の浜大根にまつわる伝承が残されている。以下に記す。

「犬に襲われて逃げしてきたキツネを助けた源十郎という魚商人のもとに、その夜キツネが夢枕にあらわれ、種（浜大根）の栽培を勧められた。大根の薬効で鎌倉中に流行っていた疫病を次々と治して源十郎は大変裕福になった。そしてこれもキツネのおかげと佐助稲荷神社のお社を建てた。」

という言う物語である。当日は会員の方々が丹精込めて育てた大根の数々が神社に持ち込まれ奉納式が行われた。このイベントは「伝説の野菜で街おこし」として、地元テレビや新聞等でも取り上げられた。

「鎌倉だいこん未来研究クラブ」の今後の活躍が期待される。以下の2枚の写真は佐助神社での大根の奉納式の様子を撮影したものである。

13) 青葉高 著『日本の野菜』八坂書房、2000年6月、p.250



写真5 収穫した浜大根の一部



写真6 佐助神社 大根の奉納式

毎年12月に入ると京都市内のあちらこちらの寺院で、煮た大根を参拝者にふるまう大根炊き（だいこだき）が始まる。その由来や実施時期及び有無は寺院によって異なる。中でも有名なのが、千本釈迦堂（京都市上京区）と了徳寺（京都市右京区）である。今年も千本釈迦堂では二十四節気の一つ大雪（たいせつ）の7日と8日の両日に行われ、参拝者に熱々の大根と油揚げの煮たものが振る舞われた。これは釈迦が悟りを開いたことを記念する法要「成道会」に因む恒例行事である。鎌倉時代に寺の住職が大根の切り口に梵字ぼんじを書いて魔除けにし、この大根を大鍋で煮たのが始まりとされる。了徳寺では毎年12月9日と10日に開催される。白井喜之介（1913～1974）著『京の味十二月』<sup>14)</sup>の中で、（慌ただしい師走のころ）として「浄土真宗の開祖・親鸞上人

（1173～1263）は越後の流罪から許されて京都を巡錫じゆんしゃくしていた。ある時、法然上人（1133～1212）の遺跡のある愛宕山麓の月輪に行く途中に小休憩をしていた時、尼から畑で採れた大根の煮物を接待された。上人は大変その好意を喜ばれ、庭の隅のススキの枯穂を束ねて（筆代わりとし）「帰命尽十方無碍光如来」の十字名号を書いて尼に授けた。その後、了徳寺では毎年このススキの名号を掲げて親鸞上人を偲び大根を炊いて参詣者に接待した。」と了徳寺の大根炊きの由来を記している。白井はまた、「中風ちゅうふうにならぬまじないとしてたくさんの人が参詣し、2日間で何百キロという大根が使われる。」とも記している。

筆者は、12月31日の大晦日に蛸薬師堂永福寺（京都市中京区）の大根炊きに参詣した。蛸薬師堂では、行く年の無事に感謝し、来る年の除災招福を願い毎年この時期に開催している。寺の関係者は今年も2日前から準備にかかり、「ハソリ鍋に10数杯の大根炊きを用意した。」と話してくれた。大ぶりに切った大根2切れと油揚げが1切れ、ほっくりと優しい味に炊き上げてあり、有り難くご馳走になった。参詣者の行列は絶えることなく続いていた。

以下に蛸薬師堂の写真を示す。



写真7 蛸薬師堂 大根炊き

14) 白井喜之介 著『京の味 十二月』実業之日本社、1973年1月、pp.218-219



京都の「冬の風物詩」とも言える大根炊きのいわれは、厄除け・無病息災・除災招福などの違いはあるが、人々が心静かに祈り、手を合わせて頂く気持ちは昔も今も変わらないように思う。

## 6) 大根料理

大根はいくら食べても食あたりしないことから、当たらない役者のことを「大根役者」という。しかし調理素材としての大根は、「スーパースター」並みの魅力を持っている。生でよし・煮てよし・漬けてよし、また肉や魚との相性も良いなど、それぞれに味の変化を楽しませてくれている。しかしその1本の大根も食する部分によって上手な使い方、食べ方がある。特に冬の大根は首の部分と中央・根の先の部分では水気・甘味・辛味が違う。各部分のおいしい調理法を知って有効に使いきたいものである。

### ①葉の部分

葉は良く洗って、塩を入れた熱湯でさっとゆでて、手早く冷水に取る。アクが強いいため数回水を替えて、冷ましてから水気を絞り、みじん切りにする。布巾に包みもう一度しっかり水気を絞り、ラップに包んで冷凍しておけば、菜飯・炒め物・ふりかけ等に利用できる。特に菜飯にする場合は素朴な料理だけに葉と茎の色の濃淡を表すことで、より美味しく見える。

### ②首の部分

この部分は（大根によっては）、緑色を呈していることもあるし、固い部分でもある。大根と豚肉やベーコンのスープ煮は、豚肉やベーコンを炒め大根を入れ、調味料

とスープで大根が軟らかくなるまで煮たものである。大根が動物性特有のくせをやわらげ、特に肉のうま味をたっぷり含んだ冬大根の味わいは秀逸だ。その他、手軽なツナ缶を使って甘辛く味付けした大根とツナの煮物もお薦めの料理である。

### ③根の先や皮の部分

根の先は辛みが強いのでみそ汁の実やすりおろして三杯酢や甘酢と共に和え物にする。みぞれ鍋もよい。先の4)大根の栄養と機能性で記したように辛味が強すぎる場合は水・酢や熱を加えることで消失する。またサラダにする場合は大根を千六本に切って水にさらしておく。千六本とは、中国語で大根を意味する蘿蔔（ルオボ）を千切りにすることからきている。従って大根以外には使わない名称の切り方である。皮の部分は割りばし程度の太さに切り、人参・古生姜・出し昆布などと共に即席漬（浅漬）にするとよい。皮が軟らかい冬大根ならではの調理法である。

### ④中央部分

おでんや煮物など、最も使いやすい部分である。筆者が大学で担当している「調理実習」の授業では、大根を使った料理をいくつか実施した。その一部を紹介する。

#### 【風呂吹き大根】

（材料・分量）

大根	1本	八方味噌	適宜
米	大さじ1	柚子	少々
だし汁	適宜		

（調理法）

※八方味噌（四方八方に役立つ甘味噌）に

については省く。

- ①大根は3cm位の輪切りにして厚く皮をむく。面取りし十文字に隠し包丁を入れる。
- ②鍋に大根を入れ、たっぷりの水と米を入れ火にかける。沸騰後は弱火にして竹串が通るまで煮る。
- ③柔らかくなったら静かにざるに取り、軽く水洗いし米粒を除く。
- ④大根のでんぷん臭さを取り除くため、再び水から茹で、沸騰したらざるにとる。
- ⑤吸い物椀程度に味付けした出し汁（昆布）の中で弱火にかけ、しばらく温めておく。
- ⑥大根の水分をしっかりと切り、器に盛り付け、上から八方味噌をかけ柚子の千切りを天に置く。

江戸料理に詳しい松下幸子（1925～）は、著『江戸料理読本』<sup>15)</sup>の中で風呂吹き大根について「その語源は諸説あるが、①漆器の塗師職人が冬に漆の濁きを良くするため風呂（漆器を乾かすための穴蔵）へ大根の茹で汁を吹きかけ、その時茹でた大根を風呂吹き大根と名付けた②蒸し風呂で垢をかくため息を吹きかけることを風呂吹きという③熱い大根に息を吹きかけて食べる様子が風呂吹きに似ているので風呂吹き大根と呼ぶ。」と述べている。本の巻末には江戸時代に成立した料理書の年表が掲載してある。1785年には『大根一式料理箱』『大根料理秘伝抄』などが記され、その他の料理書からも大根が多く使われていたことがわかる。

### 【大根飯】

（材料・分量）

大根	250 g	ご飯	400 g
しらす干し	20 g	醤油	大さじ2
大根の葉	適量	酒	大さじ2
煎り胡麻	大さじ1		

（調理法）

- ①大根は皮付きのまま、千切りにする。
- ②厚手の鍋に①の大根を敷いて、しらす干しと調味料を振りかける。その上にご飯を置き、蓋をして火にかける。
- ③沸騰してきたら、弱火にして10分位おき、火を止める。
- ④茹でて小口切りにした大根の葉を③に加えて器に盛り、煎り胡麻を振りかける。

この大根飯は、簡単なことやヘルシーさが学生たちに受け、リピート率の高い料理である。（季節によって大根の水気が少ないと焦げやすいという難点がある。）

かつて大根飯は、日本の貧しさを象徴する食事であった。佐々木寿は著『まるごと楽しむ大根百科』<sup>16)</sup>の中で、「大根は野菜であると同時に主要な糧であった。地域によっては近年まで盆や正月などの特別な場合を除いては、白米を食することができず普段は大根飯だった。」そして「豊橋に残る菜飯田楽もカテ飯に由来するものである。」とも記している。カテ飯とは米と共に米以外のものを混ぜて炊いた飯のことで、大根の他にも麦・粟・かぶ・芋などがある。それらの糧は、飢えを凌ぐために米の増量剤として大切な役割を持っていた。しかし現在の大根飯は、カロリー制限のために大

15) 松下幸子 著『江戸料理読本』柴田書店、1982年6月、p.169

16) 佐々木寿 著『まるごと楽しむダイコン百科』農山漁村文化協会、1994年9月、pp.27-28

根が有効利用されている。実習ではしらす干しを加えたが大根の切り方を変えて、アサリや牡蠣などを加えれば主菜も兼ねるごちそうメニューに早変わりする。

京都の料理人達で組織する柴田日本料理研究会では、著『料理のアイデアと考え方』<sup>17)</sup>の中で大根おろしの絞り汁で炊いたご飯やお粥を「大変甘くておいしい。」と表現している。おびただしい量の大根おろしを必要とするため、まだ試みていない。また鎌倉の創作料理「福来鳥」では、前菜・スープ・主菜・デザートに至るまで、全て大根を使った料理を提供している。下の写真は、大根のチーズケーキである。白ワインで煮た角切りの大根が中に入っており、まるで洋梨のような味と食感に変化していた。



写真8 大根のチーズケーキ

忙しい現代において、大根の調理は、（葉野菜などと比べて）加熱に時間がかかることが問題として挙げられる。そのため調理法に電子レンジを活用することや茹で大根を利用することを提案したい。以下に茹で大根の作り方と調理例と応用調理を示す。

- ①大根は1cmの厚切りにして、皮をむく。
- ②鍋にかぶるくらいの水と大根を入れ竹串

が通るくらいの柔らかさに茹でる。

- ③しっかり冷ましてから密閉容器で保存する。

#### \*茹で大根の応用調理

味噌汁・麻婆大根・含め煮・そぼろあんかけ・大根ステーキ・カレー・グラタン

## 7) おわりに

大根は栄養分の少ない痩せた土地でも育つため、昔から飢饉の時の救荒作物や備荒作物として活躍してきた。さらに健康維持のための薬用植物としての役割も果たしてきた。日本人の生活の中に溶けこんできた大根は、次々と育種や改良が進み各地で多くの品種が誕生した。ここではその数が膨大なため、あえて愛知の大根（あいちの伝統野菜）だけを取り上げた。料理においては、醤油や味噌との相性もよく、米食にも合うことから日本料理に欠かすことができない食材となった。大根のことを「日本人のソウルフード」と呼ぶ和食の料理人もいる。大根は、長い間継続して作付面積・収穫量ともに我が国のトップの座を守ってきた。しかし近年は、じゃがいもやキャベツにその座を譲っている。<sup>18)</sup> その一因として食生活の変化に伴う米食の減少が考えられる。スーパーの野菜売り場においても、1/2・1/3本にカットした形の大根が目立つようになっている。家族構成や生活環境の変化もまた影響を及ぼしていると思う。しかし筆者は、（粉食に合う）洋食や中華の世界にも大根の活躍の場はあると考えている。今では赤や緑のカラフルな大根も出現し、前菜やサラダ・漬物に彩りを添えている。またカレーやグラタンに使えば、あ

17) 柴田日本料理研鑽会・川崎寛也 著『料理のアイデアと考え方』柴田書店、2015年9月、p.199

18) 総務省統計局編集『日本の統計2018年版』日本統計協会、2018年3月、p.83

と味の軽い食感の料理となる。最近では沢庵漬けの消費が減少していることから「漬けても臭わず、黄変もしない、とてもおいしい大根」として「悠白」と呼ばれる品種の大根が農研機構<sup>19)</sup>と種苗会社が共同で育成し2017年に品種登録された。<sup>20)</sup> 国産大根及び加工品の生産と消費拡大が目的である。青葉 高は、それぞれの土地でしか育成できない野菜の存続の大切さを訴え「在来品種は価値の高い生きた文化財である」とも記している。<sup>21)</sup>

我が国の食文化形成に欠かすことのできない大根の更なる新しい試みと古くからある価値の見直し、それが今後の課題ではないだろうか。

本稿を執筆するにあたり、ご指導ご協力をいただきました皆様にご厚礼申し上げます。

#### 【参考文献】

- 森徳一郎 編輯『尾張大根切干發達史』尾張大根切干同業組合 1935年7月  
 杉浦明平 著『海の見える村の1年』岩波新書 1961年5月  
 白井喜乃介 著『京の味 十二ヵ月』実業之日本社 1973年1月  
 石毛直道・大塚 滋・篠田 統 著『食物誌』中公新書 1975年  
 松下幸子 著『江戸料理読本』柴田書店 1982年6月  
 畑 明美 著『健康食だいこん』農山漁村文化協会 1986年10月 p.68  
 平野雅章 著『料理物語』教育社 1988年5月 p.73  
 佐々木寿 著『まるごと楽しむダイコン百科』農山漁村文化協会 1994年9月  
 平野雅章 著『食のこゝろ歳時記』講談社 1996年3月 p.242  
 村井弦齋 著『食道楽』角川書店 1997年12月  
 青葉 高 著『日本の野菜』八坂書房 2000年6月  
 鈴木英應 著『食養手当法』清風堂書店第3版 2002年11月

- 宮崎安貞 編録『農業全書』岩波書店 2003年3月  
 芦沢正和 監修『都道府県別地方野菜大全』農山漁村文化協会 第4刷発行 2003年5月 pp.167-168  
 東京農業大学監修『考える大根』東京農大出版会 2005年5月 p.51  
 山口米子・大滝 緑 編著『野菜の効用事典』明治書院 2005年10月 p.89  
 相馬 暁 著『野菜学入門』三一書房 2006年3月  
 芦沢正和 監修『花図鑑 野菜+果物』草土出版 2008年4月 pp.158-161  
 大竹道茂 著『江戸東京野菜物語編』農山漁村文化協会 2009年10月  
 農山漁村文化協会『地域食材大百科第2巻野菜』農山漁村文化協会 2010年5月 pp.179-181  
 農山漁村文化協会 編『野菜園芸大百科』第2版ダイコン・カブ農山漁村文化協会 2011年5月 pp.15-16  
 江原絢子 東四柳祥子 編者『日本の食文化史年表』吉川弘文館 2011年7月  
 佐々木寿 著『東北大根風土記』東北出版企画 2011年10月  
 引頭佐知 著『乾物のレシピ』池田書店 2012年4月 pp.34-35  
 鶴飼保雄・大澤 良 編『品種改良の日本史』悠書館 2013年5月  
 宮本常一 著『宮本常一講演選集 民衆の生活文化』農山漁村文化協会 2013年9月 p.281  
 柴田日本料理研鑽会・川崎寛也 著『料理のアイデアと考え方』柴田書店 2015年9月  
 城川朝 著『忙しい人の家族ごはん』講談社 2016年3月 p.53  
 杉田浩一他3名『新版日本食品大事典』医歯薬出版 2017年3月 pp.446-450  
 総務省統計局編集『日本の統計2018年版』日本統計協会 2018年3月  
 医歯薬出版編集 日本食品成分表2018 七訂 本表編 医歯薬出版 2018年2月 pp.48-49  
 青葉 高 著『日本の野菜文化史事典』八坂書房 2018年7月

- <http://chusan.info/mukashi3/37mukashi.htm>  
 2018年10月3日  
<http://www.pref.aichi.jp/engei/dentoyasai/map/index.html> 2018年11月1日  
[http://www.naro.affrc.go.jp/publicity\\_report/publication/files/youhaku\\_tec\\_manual.pdf](http://www.naro.affrc.go.jp/publicity_report/publication/files/youhaku_tec_manual.pdf) 2018年11月20日

19) 国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構の略称 茨城県つくば市に本部を置く

20) [http://www.naro.affrc.go.jp/publicity\\_report/publication/files/youhaku\\_tec\\_manual.pdf](http://www.naro.affrc.go.jp/publicity_report/publication/files/youhaku_tec_manual.pdf)

21) 青葉 高 著『日本の野菜文化史事典』八坂書房, 2018年7月, p.11