

# ダイコン

ダイコンは煮物・漬物・汁物・炒め物などと、じつに幅広い料理に使われる。生のままサラダや刺身のつま、ダイコンおろしになるかと思うと、乾燥させて切干しにも変身する。まさに家庭料理の万能野菜といってよい。もともと秋から冬が旬の野菜だが、今では周年栽培されていていつでも手に入る。

## 独走する青首系ダイコン

ダイコンはアブラナ科野菜の代表格。原産地は地中海地方から中東あたり。食材としての歴史は非常に長く、古代エジプトではピラミッド建設に従事した人々が食べていたとの記録がある。日本にはすでに縄文・弥生時代に渡来していたと推定されている。720年に完成した『日本書紀』に「於朋泥」の名前が現れ、平安時代中

期になると漢字の「大根」の文字が当てられた。これを音読みして「だいこん」になったのは室町時代ごろといわれる。

ダイコンは長い歴史の中で自然交雑が繰り返され、日本各地の風土に根ざしたたくさんの地方品種が生まれてきた。いわゆる在来種が、日本には百数十種もあるという。

代表的なものでは、たくあんに適した練馬、おでんに向く三浦、丸くて軟らかい聖護院、丸形で重さが15kgにもなる世界最大の桜島、細くて長さが1.5m以上にもなる守口などなど。長さや太さ、全体の形がバラエティに富む。皮の色はほとんどが白だが、赤・紫・緑・黄・黒などもある。葉を食べるのが目的の葉ダイコンも出回っている。

最近のダイコンといえば、ご承知のように青首系が圧倒的多数を占める。練馬ダイコンなど白首系は少なくなってしまう。地上に伸びた根の部分が淡い緑色を帯びる青首ダイコンは、品種名ではなく、愛知県の宮重ダイコンを元に改良された品種群の総称。



青首ダイコンは淡緑色の上部を大きく地上に伸ばす

青首・生産者の双方にメリットが大きいため、1970年代に各種苗会社から多数の青首系F<sub>1</sub>品種が登場し、ダイコン事情を一変させた。

その青首ダイコンが近年、家族の少人数化が影響してかスーパーなどではカット野菜の仲間入りをしている。JA直売所ではカットして販売されることはなく、むしろミニダイコンやサラダに適した多彩な色合いのダイコンが陳列されている。

## 各地で栽培、市場や直売所に出荷

日本で栽培される野菜の中で、ダイコンはジャガイモに次ぐ生産量がある。全国の収穫量(2011年産)は約149万3000トン。夏ダイコンの産地の北



直売所には、こんなダイコンも出現する



花の色は白が一般的。うす紫や紫もある



すくすくと成長



双葉から本葉がのぞく



ダイコンの種



花園農産物直売所に出荷している田中勲さん(深谷市荒川)。抜いたダイコンは葉や細根を畑で落とし、自宅に運んで洗浄。軽トラックの荷台に重ねずにいっぱいになるくらいが一日の出荷分



“二十日ダイコン”の別名もあるラディッシュ。プランターや鉢で簡単に栽培できる

### ◆葉っぱは“栄養の宝庫”

ダイコンの根の部分はビタミンC、カリウム、食物繊維をやや多く含む。でんぷん質を分解する消化酵素のジアスターゼが特に多い。栄養面から見ると、ダイコンはむしろ葉のほうに特長があり、カロテン、カルシウム、ビタミンC・E、鉄分、食物繊維を豊富に含む。葉を捨ててしまうのはもったいない。

### ◆正統派のダイコンおろし

ダイコンの繊維は縦に通っている。ダイコンおろしは、この繊維を断ち切る方向にすりおろすのが正統な方法。繊維がきちんと切れ、水分をほどよく含むダイコンおろしができる。反対に、輪切りにしたダイコンを縦に外側からおろすと、繊維が残るばかりか水分が分離しやすい。

## ●おすすめ簡単料理●

### 【鮭のみぞれ煮】

【材料】(2人分) 塩鮭(甘塩)2切れ、ダイコン5cm(200~300g)、シメジ、ミツバまたはブロッコリー少々、水200cc、しょうゆ、砂糖、小麦粉・シウガ・酒・サラダ油各適量。



【作り方】①.ダイコンはおろしにする。②.塩鮭は3分割程度に切り、酒・シウガ汁をまぶし、しばらく置いておく。③.鮭の水分を拭き、小麦粉をまぶしてからサラダ油で表面にこげ目がつく程度に軽く焼く。④.鍋に水200cc、しょうゆ・砂糖・酒を入れ、沸騰したら③とシメジ加えて煮る。⑤.鮭に火が通ったらダイコンおろしを加え、器に盛ってミツバまたはゆでたブロッコリーを飾る。

### 【ダイコンとツナのサラダ】

【材料】(2人分) ダイコン5cm(200~300g)、かいわれダイコン1パック、ツナ(油漬)1缶(80g)、塩・こしょう・甘酢各適量。



【作り方】①.ダイコンは千切り、かいわれダイコンは根を落とし5cmの長さ切る。②.ツナに塩・こしょうで味をつける。③.①②を混ぜ合わせ、好みで甘酢をかける。

トネル栽培(12~3月に播種し3月下旬~6月上旬に収穫)、春まきマルチ栽培(2~3月に播種し5~6月に収穫)、春まき栽培(3~5月に播種し6~7月に収穫)といった作型もある。



かいわれダイコンはスプラウトの元祖。今は水耕栽培されている

わげ通り、畑を何度も深く耕し、なるべく土を軟らかくして種をまくことがポイントとなる。生育中の根の先端が固い土や化成肥料のかたまり、未熟な堆肥などに当たると、何本か



さまざまな太さがある切干しダイコン



二股に分岐してしまった失敗作

海道を筆頭に、千葉・青森・鹿児島・宮崎・神奈川の順に生産量が多い。埼玉県の収穫量(2011年産)は約2万4200ト。深谷市・川越市・所沢市・さいたま市・新座市・和光市などから多く出荷される。埼玉では秋まき栽培(8~9月に播種し10~11月に収穫)が中心で、冬まき

ダイコンは便利に使われ栽培も比較的容易なだけに、家庭菜園の定番野菜でもある。時季に合った品種を選んで、1年に何度か栽培できる野菜なので重宝だ。移植を嫌うため畑に直まきするダイコンは、「大根百耕」ということ

まう岐根現象を引き起こすことがあるので気をつけたい。