

# きよす食育レポート

植物はその土地の環境に  
根づいて成長します。

第 54 回

清須市産業課

令和 5 年 9 月 1 日発行

## 宮重大根は練馬大根の祖といわれています

大根の原産地は日本?と思ってしまうほどたくさんの種類や料理がありますね。ところが今出回っている大根(ケシ目アブラナ科越年生草本)はヨーロッパのハツカダイコンが原種だとの説があります。この説を唱えているのはNHK連続テレビ小説『らんまん』でもおなじみの植物学者牧野富太郎です。そうですね。野菜は植物なのです。

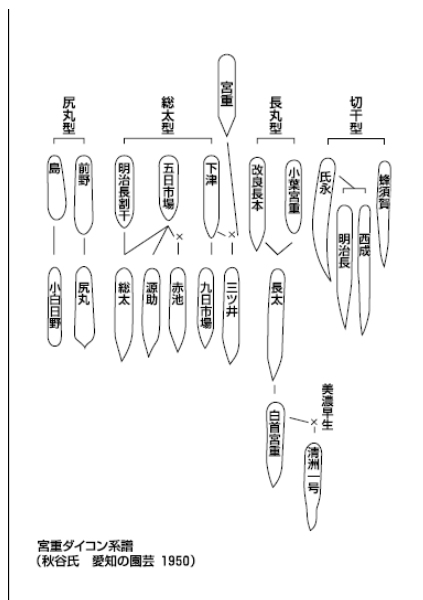
生まれはヨーロッパかもしれませんが、現在のように大きく味が良い大根に育てたのは日本です。よその土地から入手したタネでもその土地に育ててみて、中でもよくできた野菜のタネをとって育てるとその土地に適応して、その土地に合った子孫を残します。こうした植物の適応力を馴化(じゅんか)といいます。馴化と交雑(こうざつ)によって、その土地固有の野菜が生まれるのです。

宮重大根は清須市の春日地区宮重に「尾張ダイコン」として古くからあったことが歴史書(尾張風土記)に書かれており、江戸時代の貝原益軒(かいばらえきけん)の著書「大和本草」(1709年)にも記載されています。その美味しさは尾張藩主から嘆賞(たんしょう)されるほどであり、献上品になっていたとか・・・おいしさだけでなく、太さと形が体裁よく、肉質が柔らかいことが宮重大根の特徴です。



そして全国で有名な「練馬大根」は宮重大根が伝わり、その風土に応じて長大に成長したものといわれています。「東京府北豊島郡誌」に「徳川綱吉が脚気を患い下練馬村で療養した折、尾張大根の効用から、そのタネを尾張から取り寄せ練馬で栽培さ

せた」とあり、宮重のタネが練馬の地に適し、より長くて大きな大根に成長したようです。その土地の風土にあったそれぞれの大根が改良され、今では100種以上の品種が日本にあります。



大根は消化酵素(アミラーゼ・プロテアーゼ・リパーゼ)を多く含んでいることから、消化を助ける働きをしてくれます。また、その辛味成分(イソチオシアネート)は抗酸化酵素を活性化する働きがあります。でも、どちらの成分も加熱すると分解されやすくなるのでこれらの効用を期待するなら生食(大根おろし)がよいでしょう。その他、ビタミンCや体内の塩分を排泄することに役立つカリウムも豊富です。大根を皮がついたままさいの目に切り、はちみつか水あめに1~2時間漬けたものを”だいこんあめ”といいますが、喉の痛みや炎症に効くと

いわれています。

春日地区ではもう少し涼しくなったらタネ蒔きが始まります。そして11月頃から収穫が始まります。今年も大きくきれいな宮重大根がたくさんできますように。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子