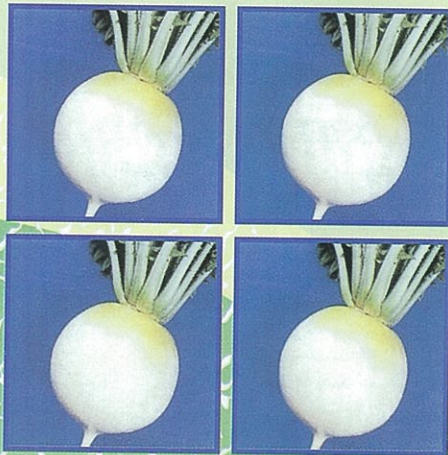


京の伝統野菜

聖護院大根



京都やましろ農業協同組合
全国農業協同組合連合会京都府本部

聖護院大根 の 来歴と特徴

文政年間(1818~1830)に、愛宕郡聖護院(現在の左京区聖護院)に住む篤農家が、尾張の国から黒谷の金戒光明寺に奉納された長だいこんをもらい受け、採種を続けるうちに丸形の固定した品種が育成されたのが始まりであるといわれる。

秋だいこんに属する球形のだいこんで、通常8月~9月に、は種し、2~2.5kgのものを収穫する。なお、地表に現われる部分は淡緑色を呈する。

甘くて苦味が少ないのが特徴で、味がしみこみやすく、又早く煮えて煮ずれしにくいので、主に煮物用に利用される。口の中でとろけるような食感が好まれ、現在では各地方に普及し、広く栽培されている。

ぶり大根

材料(4人分)

聖護院大根……300g
ぶり………200g
木の芽………8枚

【調味料】

だし汁………400cc
濃口しょうゆ……大さじ4
砂糖………大さじ4
酒………大さじ2

◆作り方◆

- ①聖護院大根はくし切りにし水から柔らかくなるまで茹で、取り出しておく。
- ②ぶりは食べやすい大きさに切り、熱湯にさっと通す。
- ③調味料を沸騰させ、①の大根・②のぶりを入れ約15分中火で煮る。
- ④調味料が程良く煮詰まったところで火を止め、器に盛り、木の芽を添える。





聖護院大根の洋風ポトフ

材料 (4人分)

聖護院大根…………… 600g
 人参…………… 1本
 ジャガイモ…………… 2個
 ベーコン(ブロック)… 200g
 セロリ…………… 2本

【調味料】

ブイヨン…………… 1リットル
 黒こしょう…………… 適量
 塩…………… 適量
 ローリエ…………… 1、2枚
 粒マスタード…………… 適量

◆作り方◆

- ① 聖護院大根・人参は大きめの乱切りにする。
- ② ジャガイモは皮をむき、半分に切る。
- ③ セロリは筋を取り、5cmの長さに、ベーコンを3cmの厚さにそれぞれ切る。
- ④ ブイヨンに野菜・ベーコンを入れて弱火でゆっくりと煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなれば、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛り、好みで粒マスタードを付けていただく。

聖護院大根のサラダ 和風ドレッシング

材料 (4人分)

聖護院大根…………… 200g
 人参…………… 50g
 セロリ…………… 1本
 きゅうり…………… 1本
 トマト…………… 1/4個
 ブロッコリー…………… 1/2株
 ちりめんじゃこ…………… 50g
 花かつお…………… 30g

【ドレッシング】

濃口しょうゆ…………… 大さじ2
 酢…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 コショウ…………… 少量
 サラダ油…………… 60cc

◆作り方◆

- ① 聖護院大根・人参・セロリ・きゅうりは皮をむき、細い千切りにする。
- ② ちりめんじゃこはさっと洗って水けを切る。
- ③ トマト・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは、塩茹でにしておく。
- ④ 野菜の水けを切り、ドレッシングで和え、②のちりめんじゃこ・③の野菜を和えて器に盛る。



聖護院大根の揚げ出し

材料 (4人分)

聖護院大根…………… 300g
 片栗粉…………… 適量
 しし唐辛子…………… 8本
 あさつき…………… 1本
 もみじおろし…………… 100g
 刻みのり…………… 適量
 味付けポン酢…………… 適量
 揚げ油…………… 適量

【調味料】

だし汁…………… 500cc
 淡口しょうゆ…………… 大さじ3
 砂糖…………… 大さじ2

◆作り方◆

- ① 聖護院大根を3cmぐらいのくし切りにし、調味料で10分程煮る。
- ② ①の大根に片栗粉を付け、180℃の油でかりっと揚げる。
- ③ 同様にしし唐辛子を揚げる。
- ④ あさつきは小口切りにしておく。
- ⑤ 器に②・③を盛り、もみじおろしを添え、あさつき・刻みのりを散らして味付けポン酢をかける。