

〔研究ノート〕

# 田辺大根とレシピコンテスト

宮 本 弥 生

## 1. はじめに

「田辺大根レシピコンテスト」は東住吉区の「田辺」の名をつけた、なにわの伝統野菜のひとつである「田辺大根」を活用した事業を展開することで、「大阪市東住吉区」の魅力を発信するアイテムとして区内外に浸透させる事を目的に、平成27年に第1回目が開催された。

第1回から3回は「大阪市東住吉区役所」主催、「田辺大根ふやしたろう会」等協力のもと開催され、大阪城南女子短期大学は第2回コンテストから審査会・発表会の会場提供や審査員・司会としての参加、また学生によるレシピの応募等による協力で参加してきた。当初は第3回で終了の予定だったが、関係者から「このまま終わらすのはもったいない」と言う声上がり、第4回目からは本学主催で開催している。

本稿では今年度で第7回目を迎える「田辺大根レシピコンテスト」について報告する。

## 2. なにわの伝統野菜

「天下の台所」と呼ばれた大阪は、商業や海運の街として全国からいろいろな食材が集まると同時に、野菜の生産に適した土壌を持ち、天保七年（1836年）の『新改正撰津国名所旧跡細見大絵図』にも大阪独自の野菜が多く掲載される豊かな農地を持つ地域であった。しかし時代が進むにつれ、生産性を高めるための品種改良や農地の減少、食生活の変化などから大阪独自の伝統野菜がどんどん消えていった。このままでは大阪の伝統野菜が消滅してしまうということから、大阪府では伝統野菜の復活を目的に基準を設け、その基準をクリアした野菜を「なにわの伝統野菜」として認証している。

### 〈「なにわの伝統野菜」認証〉

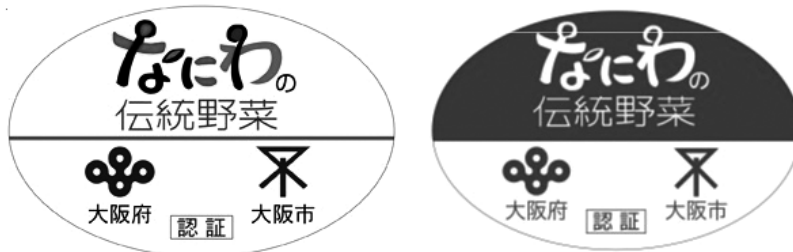
認証基準は3つあり

- ①概ね100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ②苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等確保が可能な野菜
- ③府内で栽培されている野菜

現在19品目の野菜が認証されている。

大阪府では、平成17年から「なにわの伝統野菜認証制度」をスタートした。この認証制度では、

生産者や加工食品の製造者・小売り店、料理屋が販売する野菜や、「なにわの伝統野菜」を使用した食品・調理品に「なにわの伝統野菜」であることをPRするために認証マークを表示することができる。<sup>(1)</sup>



〈なにわの伝統野菜〉

- ①「毛馬胡瓜（けまきゅうり）」 大阪市都島区毛馬町が起源の黒いぼきゅうり。
- ②「鳥飼茄子（とりかいなす）」 摂津市鳥飼地区で江戸時代から栽培されている丸ナス。
- ③「高山真菜（たかやまな）」 豊能町高山地区で江戸時代から栽培されているアブラナ科のつな類。
- ④「金時人参（きんときにんじん）」 江戸時代から昭和初期にかけて大阪市浪速区付近の特産で「大阪人参」と呼ばれていた。
- ⑤「田辺大根（たなべだいこん）」 大阪市東住吉区の田辺地区の特産であった白首大根。
- ⑥「三島独活（みしまうど）」 茨木市を中心に三島地域で江戸時代から栽培。
- ⑦「高山牛蒡（たかやまごぼう）」 豊能町高山地区で江戸時代から栽培されている牛蒡。
- ⑧「玉造黒門越瓜（たまつくりくろもんしろうり）」 大阪城の玉造門（黒門）付近が発祥地。
- ⑨「大阪しろな（おおさかしろな）」 江戸時代から栽培が始まり、大阪市天満橋付近で栽培が盛んだったため「天満菜」とも呼ばれる。
- ⑩「芽紫蘇（めじそ）」 明治時代初期、大阪市北区源八付近で栽培。
- ⑪「吹田慈姑（すいたくわい）」 吹田市で江戸時代以前から自生していたクワイ。
- ⑫「守口大根（もりぐちだいこん）」 大阪天満宮周辺を発祥とする「大阪宮前大根」の漬物を「守口漬け」と言われることからこの名前がついた。
- ⑬「勝間南瓜（こつまなんきん）」 大阪市西成区玉出町（旧勝間村）が発祥のなんきん。
- ⑭「天王寺蕪（てんのうじかぶら）」 大阪市天王寺付近が発祥のカブラ。
- ⑮「服部越瓜（はっとりしろうり）」 高槻市塚脇地区で江戸時代から栽培されている。
- ⑯「泉州黄玉葱（せんしゅうきたまねぎ）」 泉南地域で明治時代に選抜された黄玉葱。
- ⑰「碓井豌豆（うすいえんどう）」 明治時代に羽曳野市碓井地区で改良されたえんどう。
- ⑱「難波葱（なんばねぎ）」 大阪市難波周辺で栽培されていた葱。
- ⑲「堺鷹の爪（さかいとかのつめ）」 泉北郡（堺市）東陶器村等で栽培されていた唐辛子。<sup>(1)</sup>

### 3. 田辺大根について

#### 〈歴史〉

田辺大根は江戸時代に栽培が始まり、天保7年の『新改正摂津国名所旧跡細見大絵図』にも田辺大根についての記述がある。また大正14年に編纂された『田辺町誌』には「本町にあつては遠き昔より其の風味頗る美にして、各方面の歓迎を受け樽大根を特産せり。是当地の土質が大根の栽培に好適なると、栽培法に熟練せるものによれるものとして、世に之を田辺大根と称し、その名前全国に聞こえたりと」書かれている。<sup>(2)</sup>

昭和の初めでも南部一帯で30ha以上栽培されていたが、昭和25年に発生したウイルス性の病気のため次第に減少し、新しい品種にとって代わられた。その後、長い間市場からは姿を消していたが、昭和62年の大阪市農産物品評会で田辺大根の種子が発見され、出品者の岡田清氏から譲り受けた大阪府立食とみどりの総合技術センターが維持保存し、大阪市、河南町、和泉市の農家及び幼稚園、小学校などで栽培が始まっている。<sup>(3)</sup>

#### 〈特性〉

田辺大根のルーツは「白上がり京大根」と「ねずみ大根」と交雑したものが、田辺地区に土着したのではとされている。「白上がり京大根」は京都に古くから伝わる大根で、数々の大根の品種のルーツともなる伝統野菜で、純白の白い大根で京都では正月の雑煮に使われることから雑煮大根とも呼ばれる。また「ねずみ大根」は古くから信州の坂城町で栽培されている地大根（辛味大根）で、形は下膨れで短く、ねずみのしっぽのような根が伸びていることから、この名前がついたとされている。

田辺大根の特性としては白首の大根で、根部は白色の円筒型、末端が少し膨らんで丸みを帯び、長さ約20cm、太さ約9cmほどになり、先端にネズミのしっぽのような根が伸びている。

葉は根部分の2倍以上に育ち、毛じ（トゲ）がない。肉質は緻密で、加熱しても煮崩れにくく、また加熱することで辛みが甘みに変わる。生は辛みが強いが、漬物にすると歯ごたえがあり大根のうま味が感じられる。

食べごろは11月上旬から1月下旬。<sup>(4)</sup>



## 4. 田辺大根普及のための取り組み

### 〈地域での取り組み〉

#### ・「田辺大根ふやしたろう会」

大阪市東住吉区には「田辺大根ふやしたろう会」がある。この会は「昔、田辺大根っていうおいしい大根があったね」と言う話から始まり、2000年7月「北田辺のまちづくりと歴史を考える会」の会員が中心となり、大根の種を発見・保存していた食と緑の総合技術センターの研究者で農学博士の森下氏から種を譲り受け、同氏の指導のもと種を増やすための栽培から始めた。増やした種は「栽培したい」と言う人や地域の小学校に無償で配り、栽培指導を行い地域での田辺大根の普及に努めている。

毎年12月には地元の駒川駅前商店街「ラブリーモール駒川」で商店街と連携し「田辺大根フェスタ」を開催し、地域や小学校で栽培された田辺大根の品評会や試食会・販売も行なっている。また、田辺大根キャラクター「田辺の大ちゃん」のキーホルダーや缶バッジを作成したりし、地域コミュニティとの連携のもと田辺大根の普及だけでなく、田辺大根を介して地域の人々を結びつける活動をひろげている。

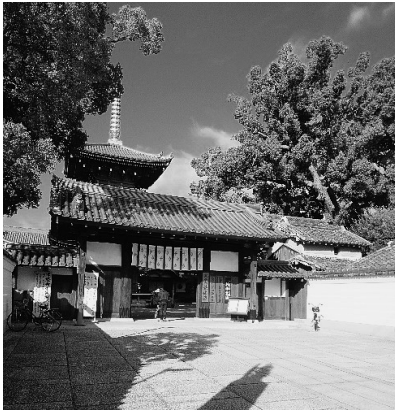
この「田辺大根レシピコンテスト」も会のメンバーと東住吉区役所の職員との話し合いの中から始まったものである。



#### ・「法樂寺」

地元田辺にある真言宗の寺院で「田辺のお不動さん」の名で親しまれている。田辺大根は江戸時代にはカブラのような球形に近かったのが、明治以降に品種改良され筒状になり、法樂寺西横門周辺で多く栽培され「田辺横門大根」と称されていた。近年の田辺大根の種の発見・復活により、2003年田辺大根ゆかりの地として法樂寺横門近くに「田辺大根の碑」が建立された。

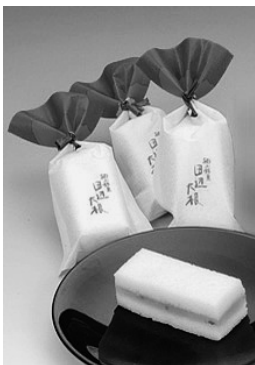
また、毎年12月に行われている「しまい不動」では、田辺大根の大根炊きが参拝者にふるまわれたり、田辺大根の販売も行われ、田辺大根普及に努めている。



・「銘菓処 松屋」

地下鉄田辺駅すぐにある「銘菓処 松屋」では地域にちなんだ商品ということで、田辺大根のエキスを入れたカルカンに、大根葉を入れた羊羹をはさんだ和菓子「郷土銘菓 田辺大根」を開発し、2003年発売と共にヒット商品となり、新聞や雑誌でも取り上げられている。<sup>(5)</sup>

当レシピコンテストでも、優秀作品の賞品として使用し、好評を博している。





### 〈食育としての取り組み〉

大阪市内の小学校では児童たちによる田辺大根の栽培が行われているところはいくつもあり、その一つである大阪市立長池小学校では平成12年から毎年、土づくりから始まり、種まき・水やり・害虫退治などの世話を児童たちで行い、収穫した大根を保護者も含めみんなで試食している。

また、大阪市教育委員会では、地場産物活用の取り組みとして、平成22年度より田辺大根を学校給食に取り入れている。

実施状況としては、平成22～26年度 5年間で各区年1回全市実施。

平成27年度 北区・天王寺区・浪速区・住吉区・東住吉区において実施。

今年度(令和4年度) 北区・天王寺区・浪速区・住吉区・東住吉区の5区で献立に取り入れ、児童・生徒に提供予定。

これまでに提供された例としては、平成27年12月に住吉区・天王寺区・浪速区・住吉区・東住吉区の学校給食の献立で、鶏肉のしょうゆバター焼き・田辺だいこん葉の味噌汁・田辺だいこんの煮物が紹介されている。<sup>(6)</sup>

## 5. 田辺大根レシピコンテスト

### 〈コンテストの記録〉

#### ・第1回 2015年

主 催 大阪市東住吉区役所

開催場所 辻ウェルネス近鉄阿倍野校

応募総数 82点 最優秀賞 1点 優秀賞 4点

審査員 佐川 進氏(名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長)  
森下正博氏(農学博士)

笹井良隆氏(NPO法人浪速魚菜の会代表理事・大阪料理会代表)

協力団体 東住吉商店会連盟・駒川駅前商店街振興組合・地域産業活性化委員会

大阪市農業協同組合・東住吉区食生活改善推進員協議会

田辺大根ふやしたろう会・株式会社ツジウェルネスクッキング

#### ・第2回 2016年

主 催 大阪市東住吉区役所

開催場所 大阪城南女子短期大学

応募総数 22点 最優秀 1点 優秀作品 3点 特別賞 1点

審査員 佐川 進氏(名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長)  
森下正博氏(農学博士)

笹井良隆氏（NPO 法人浪速魚菜の会代表理事・大阪料理会代表）

宮本弥生（大阪城南女子短期大学准教授）

協力団体 東住吉商店会連盟・駒川駅前商店街振興組合・地域産業活性化委員会  
大阪市農業協同組合・東住吉区食生活改善推進員協議会  
田辺大根ふやしたろう会・株式会社ツジウェルネスクッキング  
大阪城南女子短期大学

コンテストの様子は「お母さん業界新聞」12月号に掲載

12月11日 田辺大根フェスタ（ラブリーマール駒川にて）コンテストレシピ集配布

・第3回 2017年

主 催 大阪市東住吉区役所

開催場所 大阪城南女子短期大学

応募総数 50点 最優秀作品 1点 優秀作品 4点

審査員 佐川 進氏（名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長）

松本皓市氏（大阪市なにわの伝統野菜生産者協議会副会長）

谷 福江氏（田辺大根ふやしたろう会代表）

宮本弥生（大阪城南女子短期大学准教授）

協力団体 東住吉商店会連盟・駒川駅前商店街振興組合・地域産業活性化委員会  
大阪市農業協同組合・東住吉区食生活改善推進員協議会  
田辺大根ふやしたろう会・株式会社ツジウェルネスクッキング

12月10日 田辺大根フェスタ（ラブリーマール駒川にて）コンテストレシピ集配布

・第4回 2018年

主 催 大阪市立男女共同参画センター南館・大阪城南女子短期大学

会 場 調理・審査はクレオ大阪南にて「わくわく親子塾」として開催

当日大阪城南女子短期大学学生と小学生によるミュージカル「ジイジイと田  
辺大根」の上演も行われた。

表彰式 大阪城南女子短期大学

応募総数 30点 最優秀作品 1点 優秀作品 2点 特別賞 2点

審査員 佐川 進氏（名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長）

谷 福江氏（田辺大根ふやしたろう会代表）

いなかのくるま（大阪市東住吉区住みます芸人）

宮本弥生（大阪城南女子短期大学准教授）

協力団体 JA 大阪市・よしもとクリエイティブエージェンシー

調理・審査の様子はケーブルテレビ：COMのデイリーニュースで放映

日本農業新聞 朝刊に掲載

レシピ集作成 作品応募者・関係者に配布

・第5回 2019年

主 催 大阪城南女子短期大学

会 場 大阪城南女子短期大学

応募総数 40点 最優秀作品 1点 優秀作品 5点 特別賞 3点

審査員 佐川 進氏（名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長）

谷 福江氏（田辺大根ふやしたろう会代表）

宮本弥生（大阪城南女子短期大学准教授）

協力団体 大阪市東住吉区役所・大阪市農業協同組合

東住吉区食生活改善推進員協議会・田辺大根ふやしたろう会

レシピ集作成 作品応募者・関係者・協力団体に配布

・第6回 2021年

主 催 大阪城南女子短期大学

会 場 大阪城南女子短期大学

応募総数 40点 最優秀作品 1点 優秀作品 7点 入賞 4点

審査員 佐川 進氏（名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長）

谷 福江氏（田辺大根ふやしたろう会代表）

西川仁志（大阪城南女子短期大学学長）

協力団体 田辺大根ふやしたろう会・駒川駅前商店街振興組合・駒川商店街振興組合

鷹合商店会・平野区食生活改善推進協議会

来 賓 大阪市東住吉区区長 塩屋幸男氏

レシピ応募用紙依頼先 駒川駅前商店街振興組合 280部 駒川商店街振興組合

2000部 鷹合商店会 280部 平野区食生活改善推進協議会 30部

やさい劇場 30部

コンテストの様子・最優秀作品は東住吉区 広報誌「なでしこ」に掲載

レシピ集作成 作品応募者・関係者・協力団体に配布



## 〈最優秀作品レシピ〉

### ・第1回

#### 「田辺大根の豚肉巻き」

少ない材料で簡単！ 大根をせん切りにするので加熱時間が短く、食感を楽しめる一品。

〈材料〉～2人分～

田辺大根	150g
豚バラ肉スライス	150g
塩	少々
酒	大さじ1



〈作り方〉

- ①大根の皮をむき、せん切りにする。
- ②豚肉を広げ大根を巻き、塩をふる。
- ③中火で熱したフライパンに巻き終わりを下にして肉巻きを並べ、酒を回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④酒が蒸発すれば蓋をとり、全面にきつね色がつけば盛り付ける。

### ・第2回

#### 「切り干し田辺大根と小松菜のチャチャット炒め」

季節を問わず、田辺大根が楽しめます。短時間でチャチャットとでき、酒のあてや副菜にも。

〈材料〉～2人分～

切干田辺大根	20g
小松菜	1/2束
ちりめんじゃこ	10g
胡麻油	少量
塩	少々
醤油	少量
白すり胡麻	少量



〈作り方〉

- ①大根は5～7mm厚さの輪切りにし、更に5～7mmの細切りにし、竹ざるに広げ1週間から1ヶ月天日干しする。
- ②切り干しにした大根を熱湯に5分程漬けて戻し、絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③胡麻油で切り干し大根、4cmに切った小松菜を炒め、ちりめんじゃこを加え更に炒める。
- ④塩・醤油で味を調え、胡麻油数滴を加え香り付けをし、白胡麻をふる。

・第3回

「田辺大根の利休庵かけ 秋の詰め合わせ 田辺大根の利休庵かけ・大根の出し巻き卵・大根の八栗揚げ」 レシピ制作 大阪城南女子短期大学 学生  
秋をたくさん味わってほしい献立。

〈材料〉～2人分～

＊利休庵かけ

田辺大根 4cm厚さ輪切り2枚  
銀杏 2個  
むかご 2個  
栗 2個  
紅葉麩 4切れ  
さつま芋 4切れ  
茶そば 適量  
海苔 適量



(八方出し) だし汁 2C・みりん 大さじ2・薄口醤油 大さじ2・削りかつお  
(利休あん) だし汁 150ml・みりん 小さじ2・薄口醤油 小さじ2・塩 少々  
すり胡麻 大さじ1・練り胡麻 大さじ1・水溶き片栗粉

〈作り方〉

- ①大根は皮をむき、面取りし、片面に隠し包丁を入れ、米のとぎ汁で竹串が通るまで茹で、水にさらす。
- ②八方だしを合わせ大根を入れ、ペーパータオルで落としぶたし、その上に削りかつおをのせ、ゆっくりと煮含める。途中で紅葉麩を加える。
- ③別鍋に利休あんのだし汁と調味料を煮立て、すり胡麻と練り胡麻を少しずつ加え、水溶き片栗粉で濃度をつける。
- ④銀杏・イチヨウ型に抜いたさつま芋は素揚げ、むかごは塩茹で、栗は茹でた後シロップで炊いておく。茶そばは5cm長さにし、2本まとめて端を海苔で巻き、油で揚げ、むかごと銀杏を刺す。
- ⑤大根を盛り付け、利休あんをかけ、④をのせる。

・第4回

「ヘルシー鶏大根揚げ」 レシピ制作 大阪城南女子短期大学 学生

優しい味で子どもから大人までパクパク食べれる一品。

〈材料〉～3人分～

田辺大根	18cm
大根葉	2本
鶏ミンチ	150g
(下味)	
中華スープの素	大さじ1
土生姜	5g
片栗粉	小さじ1

(衣) 小麦粉・卵・パン粉

(あん)

水 250ml・中華スープの素 小さじ4・水溶き片栗粉・ごま油 小1・土生姜 5g



〈作り方〉

- ①大根は皮をむき3cm厚さの輪切りにし、直径5cm位の丸型で真ん中を抜き、外側は米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹で、水にさらす。
- ②ミンチをしっかり練り、生姜の絞り汁・スープの素・片栗粉・刻んだ大根葉を加え混ぜる。
- ③①の大根の抜いた部分にミンチを詰め、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、170度の油で揚げる。
- ④鍋にあんの水・スープの素を煮立て、①で抜いた大根をおろしたものを加え、水溶き片栗粉で濃度をつけ、胡麻油・生姜の絞り汁を加える。
- ⑤盛り付けた大根にあんをかける。

・第5回

「田辺大根のPork wrap」 レシピ制作 大阪城南女子短期大学 学生

大根のみずみずしさと肉のジューシーさを味わえるだけでなく、この一品で満腹に。

トッピングを変えると和風にも。

〈材料〉～2人分～

田辺大根	1cm厚さ輪切り2枚
豚バラスライス	250g
大根葉	2本
パプリカ(赤・黄)	1/4個
プチトマト	8ヶ



(タレ)

濃口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2

〈作り方〉

- ①大根は皮をむき、隠し包丁を入れ、米のとぎ汁で茹で、水にさらす。
- ②①の大根を400mlのだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ③豚肉を広げ塩・コショウし、片栗粉を軽くふり、大根を包み込む。
- ④フライパンを熱しサラダ油をなじませ、肉の包み終わりを下にして入れ焼く。
- ⑤両面焼き、ほぼ火が通ればタレを加え、蓋をし、タレがトロリとするまで煮詰める。
- ⑥大根葉はさっと茹で一口大に切り、パプリカと共にバターでさっと炒め塩・コショウし、トマトと共に肉巻きに添える。

## ・第6回

「田辺大根チキン重ね焼き」

スライスした田辺大根にチキンを重ね、チーズ・パン粉等をかけて焼く洋風おかず。

大きな皿で作れば、ホームパーティーにも利用できます。

〈材料〉～2人分～

田辺大根	200g
大根葉	60g
サラダチキン	80g
溶けるチーズ	30g
焼きパン粉	少々
マヨネーズ	お好みで
塩・コショウ	少々



〈作り方〉

- ①大根は2cm厚さに切り、米の研ぎ汁で歯ごたえが残る程度に茹で、水にさらし7mm厚さ半月切りにする。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンに大根を並べ、水気を飛ばすように炒め、塩・コショウする。
- ③サラダチキンは7mm厚さに切り、パン粉はフライパンできつね色になるくらいに炒る。
- ④グラタン皿に大根・チキンを交互になるように並べ、チーズをのせ、お好みでマヨネーズを絞り、焼きパン粉をのせる。
- ⑤電子レンジで全体が温まる程度に加熱した後、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥茹でてオイルで炒めた葉とトマトを添える。

## 6. 本学としての今後の取り組み

### ★「第7回 田辺大根レシピコンテスト」開催予定

- ・主 催 大阪城南女子短期大学
- ・会 場 大阪城南女子短期大学
- ・応募締め切り 12月12日
- ・書類審査 12月19日
- ・書類審査通過作品実習・試食・審査・表彰式 1月11日
- ・審査員 佐川 進氏（名古屋文化短期大学客員教授・辻ウェルネス近鉄阿倍野校校長）  
谷 福江氏（田辺大根ふやしたろう会代表）  
菅 正隆（大阪城南女子短期大学学長）
- ・協 賛 田辺大根ふやしたろう会・駒川駅前商店街振興組合・駒川商店街振興組合  
鷹合商店会
- ・協力団体 大阪市東住吉区役所

### ★田辺大根と金時人参を使ったおでんレシピの提案

田辺大根と金時人参のおでんのレシピを提案し、「株式会社 米匠庵」で製品化し、郵便局で販売予定。

### 参考文献

- (1) 大阪府/なにわの伝統野菜  
<https://www.pref.osaka.lg.jp/nosei/naniwanonousanbutu/dentou.html> （2022年11月30日確認）
- (2) 『田辺町誌』 大阪府東成郡田辺町役場1925年
- (3) 『なにわの伝統野菜』 大阪府立食とみどりの総合技術センター発行 2004年
- (4) 地方特産食材図鑑  
[http://g-foods.info/zukan/product/product\\_607.html](http://g-foods.info/zukan/product/product_607.html) （2022年11月30日確認）
- (5) 銘菓処 松屋 ホームページ  
<http://www.meika-matsuya.com/matsuya.html> （2022年11月30日確認）
- (6) 大阪市ホームページ  
<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000194235.htm> （2022年11月30日確認）

（みやもと やよい：准教授）

