



令和7年11月28日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田中学校  
校長 山口 実史  
栄養士 石橋都朋子

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。

冬休みは、大みそかやお正月など行事がいっぱいです。新しい年を気持ちよくスタートするためにもバランスのよい食事を摂り免疫力を高めましょう。

## 大蔵大根について

### ○大蔵大根の今と昔

江戸時代に、豊多摩郡(現在の杉並区あたり)の源内という農民が作り出した「源内つまり大根」が原種と言われており、その名の通り、円筒形で尻(先端)が丸く詰まっているのが特徴です。それが世田谷区の大蔵原に伝わり、さらに改良を重ねて「大蔵大根」となりました。

古くから大蔵一帯は、多摩川を南にした大蔵原と呼ばれる黒ボク地帯で、耕土が深く大根の栽培適地として知られていました。

大蔵大根は、優れた形状と品質で市場の好評を博し、昭和40年代まで世田谷区の至るところで栽培されていましたが、昭和49年に誕生した病気に強く栽培しやすい青首大根の普及に伴い、大蔵大根は次第に姿を消しました。

しかし、世田谷の古きよき野菜を見直そうという動きの中で、「区内の農産物をPRするためにも、地元ゆかりの野菜である大蔵大根を作ろう。」と平成9年から区内農家の方々が再び栽培をはじめ、今では「せたがやそだちの野菜」の一つとして人気商品となっています。

### ○大蔵大根の特徴

大蔵大根は、色は純白で光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。尻は丸くつまり、成熟期になると根部は20cmくらいの顔を出し、葉は淡い緑色で、根部を包み込むように垂れ下がります。

太さは10~12cm、長さは45cmほどあり、一本で約3kgになります。

〈出典〉

世田谷区ホームページ 世田谷区の農業 せたがやの地場野菜「大蔵大根」



垂れ下がった葉を持ち上げると、純白の大根が！！

## 今月の給食目標： 寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体をつくるためには、体の免疫力を高めることが大切です。そのためには、3食(朝食・昼食(給食)・夕食)しっかり食べることが基本です。そして、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので、積極的に摂りましょう。

## 今月の給食より

### 18日(木) 大蔵大根

瀬田に畑がある大塚農園さんのせたがやそだちの大蔵大根を使って、おでんを作ります。大蔵大根の立派な葉を使い菜めしにします。1本まるまる食べつくす献立となっています。

大塚農園の大塚信美さんが中心となって大蔵大根を復活させたそうです。

### 18日(木) 冬至献立

12月22日(月)は、冬至です。冬至は、1年で一番短くなる日のことです。冬至の日に、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。

冬至献立では、かぼちゃとゆずを使ったメニューを作ります。

## 作ってみよう！お豆コロッケ～12月22日(月)給食より～

### 材料(4人分)

ひよこ豆	106g
たまねぎ	66g
小麦粉	24g
オリーブ油	8g
中濃ソース	8g
塩	1.2g
こしょう	0.08g
小麦粉	22g
水	8g
パン粉	20g
揚げ油	適量
中濃ソース	適量

★給食では中濃ソースをかけて食べます。

### 下準備

- 乾燥のひよこ豆は約3倍量の水に8時間以上浸水する。

### 作り方

- 浸水したひよこ豆の水気を切りフードプロセッサーでペースト状になるまで攪拌する。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールにひよこ豆～こしょうまで入れて混ぜ合わせる。
- 俵型にして小麦粉と水で作ったものにくぐらせ、パン粉をつけて160℃に熱した油で中までしっかり揚げる。

※豆は必ず乾燥した豆を使ってしっかりと水に浸してください。水煮缶などでは生地がまとまりせず、形が作りにくくなります。

また、揚げたときに生地がバラバラになってしまいます。

※俵型にした生地は15～20分休ませると、まとまって調理しやすくなります。

お豆のコロッケは中近東の「ファラフェル」を参考に作りました。中近東ではチリパウダーやクミンなどの香辛料を加えたスパイシーなコロッケで、野菜とタヒニレモンソースと共にピタパンに挟んで食べることが一般的だそうです。

### 《タヒニレモンソース》

#### 材料(作りやすい分量)

ねりごま	大さじ3
プレーンヨーグルト	50ml
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/2
たまねぎみじん切り	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1

### 作り方

ボールにねりごま～パセリまで順に入れ、その都度よく混ぜる。

