



## \*12月2日は、練馬大根一斉給食です\*

練馬区では、毎年区内の畑で、練馬大根引っこ抜き競技大会が開催されます。今年は12月1日(日)です。大会で引っこ抜かれた練馬大根は、区内の全小中学校へ給食食材として提供されています。本校では、12月2日(月)の給食に練馬スパゲティとして登場します。そこで、練馬大根について紹介します。

### 練馬大根の歴史

江戸時代…人口100万を超える江戸の需要に応える江戸野菜の供給地として、栽培が発展した。

明治時代…東京の市街地が拡大し生産が一層増大した。たくあん漬けとして出荷され、練馬の特産品となった。

昭和時代…干ばつやモザイク病、栽培の難しさ、食生活の洋風化などにより昭和30年頃から栽培は衰退した。

現在……練馬区では、練馬大根の復活に乗り出し、生産量を増やす取組が行われている。

### 練馬大根の特徴



葉・茎…収穫時期が近づいた練馬大根は、クジャクのようにたっぷりと葉を広げる。

木の葉の形により、青首大根より広い株間が必要となる。

根……練馬大根は白首大根系の一種。根の首と尻部が細く、根の中央がふくらんでいるため、形が均等で先すばまりしている青首大根に比べて、引き抜くのに3～5倍の力が必要といわれる。

味……味はほろ苦く、歯ごたえがある。水分が少なく繊維質が多いため、漬物に適している。真ん中は、甘みがあり、根の先にいくほど辛味が強い。

### 大根の栄養

根…95%は水分で、ビタミンCと消化を助けてくれる消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれている。

ジアスターゼは、熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的である。

葉…カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれている。

## 大西中特製！練馬スパゲティのレシピ♪ ~ご家庭でもお試しください~

### 【材料4人分】

- ・スパゲティ…320g
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・大根…1/2本
- ・ツナ缶…2缶
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・砂糖…大さじ1強
- ・塩…小さじ1弱
- ・酢…小さじ2
- ・刻みのり…適量

### 【作り方】

- ① スパゲティはゆでてオリーブ油を絡める。
- ② 大根はおろし、汁ごとツナ、調味料と一緒に煮たてる。
- ③ ①に②をかけ、刻みのりを散らす。

☆アレンジとして、具材に玉ねぎやきのこを加えたり、刻みのりを青ねぎに変えたりしてもおいしいです。

### 11月に使用した大泉地区産食材・11月合計量

・大根(大泉町)12kg ・キャベツ(西大泉)46kg ・ねぎ(大泉町)15kg ・ほうれん草(西大泉)15kg

11月に使用した食材の産地(一部を抜粋) 牛乳(生乳の産地): 東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

米: 青森(まっしぐら) 鶏卵: 青森・栃木・埼玉 豚肉: 茨城 鶏肉: 宮崎 鰹: 静岡 秋鮭: 北海道 里芋: 愛媛  
玉ねぎ・じゃがいも: 北海道 小松菜: 埼玉・練馬 キャベツ: 練馬 ねぎ: 青森・新潟・練馬 大根: 千葉・練馬