



桜島大根の機能性成分(トリゴネリン)の驚きの働き。

しなやかで柔らかい血管が保たれる条件の一つに、NO(一酸化窒素)の産生があります。血管内で発生するNOは、血管を柔らかくして拡張することが分かっています。これは米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)医学部薬理学教授のルイス・J・イブナロ博士らは、1998年にこ

の研究でノーベル医学・生理学賞を受賞しました。トリゴネリンは血管内皮細胞でのNOの産生を促す成分です。このNOは、血管を柔らかくしてくれるだけでなく、血管内にいらぬものがこびりついて血栓ができてしまうのを防いでくれる優れものなのです。



旬感野菜

本場の桜島大根

鹿児島のシンボル・桜島の地で、200年以上にもわたって栽培されてきた桜島大根。ほのかな甘さとなめらかな食感が特徴で、鹿児島冬の風物詩として有名です。2019年には桜島大根産地の振興と消費拡大を目的に「桜島大根部会」が設立。また、最新の研究では血管細胞の働きを助ける「トリゴネリン」という物質が多く含まれていることが発表されるなど、今あらためて桜島大根が注目を集めています。



健康野菜で
大注目!!



桜島の火山灰土壌がきめ細やかで、生でも甘味が強く、辛みが少ない桜島大根を育てている。



桜島大根部会会長
猪飼 修さん

鹿児島市で鍼灸師として働きながら桜島大根に魅せられ、桜島に土地を借りて10年以上桜島大根を作り続けている猪飼修さん。2019年8月に設立された桜島大根部会の部会長も務めています。部会では、す入りの発生が少ない種「桜島おごじよ」を栽培して収穫量を増やすなど、桜島大根発祥の地として積極的な活動を続けています。桜島大根の味の秘密は、桜島の火山灰土壌(ボラ土)と冬の寒さ。きめ細やかで生でも甘味が強く、辛みが少ないのが特徴でプリ大根や煮しめなどどうってつけです。しかし、県内の家庭でも桜島大根を食べる機会が減っているのが現状です。「桜島大根が家庭の食卓でもっと気軽に食べられるように頑張っていきたい」と語る猪飼さん。鹿児島県の食文化を守るという意味でも、これからの桜島大根部会の活動に注目です。

桜島大根の農家としてこの道70年(1)の重久清隆さん。週末は息子さんと一緒に作業することもあるそうですが、毎朝複数の畑を回って朝を迎えるのが日課という、桜島大根づくりの第一人者です。肥料の配合や種入れの時期など試行錯誤を繰り返して、「毎年、どんな大根ができるか楽しみでならない」と大根づくりへの情熱はますます変わらぬ。「101歳まできばっど!」と朗らかな笑顔が印象的でした。



Farmhouse
重久 清隆さん

健康食材「桜島大根」

鹿児島大学農学部 加治屋勝子先生



桜島大根は、サラダにも煮物にも唐揚げにもスイーツにも幅広く使える食材です。そして、美味しいだけではなく、私達の健康をサポートしてくれる野菜でもあるのです。桜島大根には、血管を強くしなやかに伸び縮みさせる「トリゴネリン」という成分が他の農産物よりもたくさん含まれていることを突き止めました。血管が硬くなってしまおうと、動脈硬化や脳梗塞を起こし、命の危険にさらされることもあるので、血管の柔軟性は重要なのです。

トリゴネリンは、根の部分だけではなく、葉にも同程度含まれているため、間引き菜や収穫後の葉も炒め物や漬物、ふりかけにして食べていただきたいと思います。生でも食べられる桜島大根ですが、調理・加工する機会も多く、その影響が気になるところです。

100℃前後で茹でたり蒸したりしても分解されずに保持されています。10分以上経つと徐々に茹で汁の方に流出しますが、元のトリゴネリン量が非常に多いので30分経っても、青筋大根やカボチャと同程度の量になっています。心配な場合は汁ごと食べられる料理にアレンジしてください。また、200℃を超える過熱な状況下では分解されてしまいますが、そんな料理は稀ですよ!この幅広い調理性が、血管に良い桜島大根を食べる機会を増やしてくれるものと期待しています。なお、1日に170g程度(おでんの大根2個分)の桜島大根を食べることで血管機能の改善効果が期待できることを臨床試験(ヒトを対象とした確認試験)で証明しています。

桜島大根を食べれば健康長寿に挑戦しましょう!

桜島大根 170g/日を10日間連続摂取

約60mgのトリゴネリン含有

野菜ボールが約145g ソフトボールが約180g

摂取回数はまとめて1回でも複数回に分けても良い

調理方法も制限せず

朝食 昼食 夕食

蒸してき 揚げアモ 煮付けも スープアモ



桜島大根のチキンカレー

鹿児島女子短期大学 名誉教授
笹山エツ子先生よりレシピ提供



科学で
実証された
桜島大根の
チカラ

- 材料 (4人分)
- カレーの具
 - C 鶏ごみ 120g×4俵
 - 塩 小さじ1強
 - こしょう 少々
 - 薄力粉 大さじ4弱
 - サラダ油 大さじ2
 - バターライス
 - A 玉ねぎ 50g
 - バター 25g
 - B 圆形イオン 1個
 - 水 3カップ
 - 塩 小さじ1
 - こしょう 少々
 - 桜島大根 200g
 - にんじん 1/3個
 - D 玉ねぎ 1個
 - バター 15g
 - レモングラス 4本
 - チキンコンソメ 2個
 - 水 1.2L
 - カレールー
 - E 小麦粉 40g
 - カレー粉 大さじ1
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - ウスターソース 大さじ2
 - チャツネ 大さじ1
 - りんご 1/4個
 - 塩 少々
 - 牛乳 100ml
 - グリーンピース 適量

- 【作り方】
- 【バターライスを作る】米を洗い、ザルにあげて水気を切る。厚手の鍋にバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを透明になるまで加熱(A)、米を加えてきつと炒める。炊飯釜に入れ、圆形イオンと水(B)を加えて塩、こしょうで調味し炊く。
 - 【カレーの具を準備する】鶏ごみは肉は取り、こしょうを薄力粉をまぶし(C)、サラダ油を熱したフライパンで表面を焼く。桜島大根、にんじんはさいの目切りにする。
 - 玉ねぎは千切りにし、バターを熱した鍋で茶色に焦げくまで30分ほど炒める(D)。
 - 3の鍋に、2の鶏ごみと、凍らせておいたレモングラス、チキンコンソメと水を加えて、火にかける。沸騰したらあくを除き、桜島大根とにんじんを加えて火が通るまで煮る。
 - 【カレールーを作る】フライパンにバターと薄力粉(E)を入れて炒め、茶色に焦げくまで約20分間強火で加熱する。4の煮汁少量でばてしてからカレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネを加える。4の鍋に入れて40~50分煮込む。途中ですりおろしたりんごを加える。
 - 最後にレモングラスを取り出し、塩で調味し、牛乳を加えて軽く加熱する。
 - 器に1のバターライスと2の具、3のカレールーを盛り付ける。