



|旬|



|調理例|

◎ 漬物	◎ 煮る
◎ 生	◎ 炒める※葉

|保存方法|



葉と根を切り離し、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。

|栄養成分|

消化を助けるでんぷん分解酵素ジアスターゼが多い。辛みはラファサチンと呼ばれるイソチオシアネート（芥子油）成分の一種で、抗菌作用があるといわれる。

|問い合わせ先|

JA草津市 野菜センター
TEL: 077-564-5415

|主な産地|

草津市



山田ねずみ大根

色白で歯ごたえしっかり 漬物大根の代表

草津市北山田地区に古くから伝わる伝統野菜。長さ15～25cmと小ぶり。しもぶくれで根の先が細く伸びている姿がネズミのように見えることからこの名前がついた。真っ白できめが細かく、よく締まって軟らかい肉質が特徴。

さっぱりした味、パリッとした歯ごたえで、地元ではもっぱら漬物にされ、「たくあんはコレに限る」という根強いファンも多い。辛みが少ないので、生でサラダに入れたり、煮物にしてもおいしい。また、葉が軟らかくアクが少ないため、炒め物などに幅広く利用できる。少し小さめの使い切りサイズなのも使い勝手がいい。

トリビア

長野県坂城町を中心とした信州など、全国にはほかにもねずみ大根と呼ばれるものがあるが、その多くが辛みの強い辛味大根なのに対し、山田ねずみ大根は辛みが少ないのが特徴。