

オイシイ新連載スタート!!

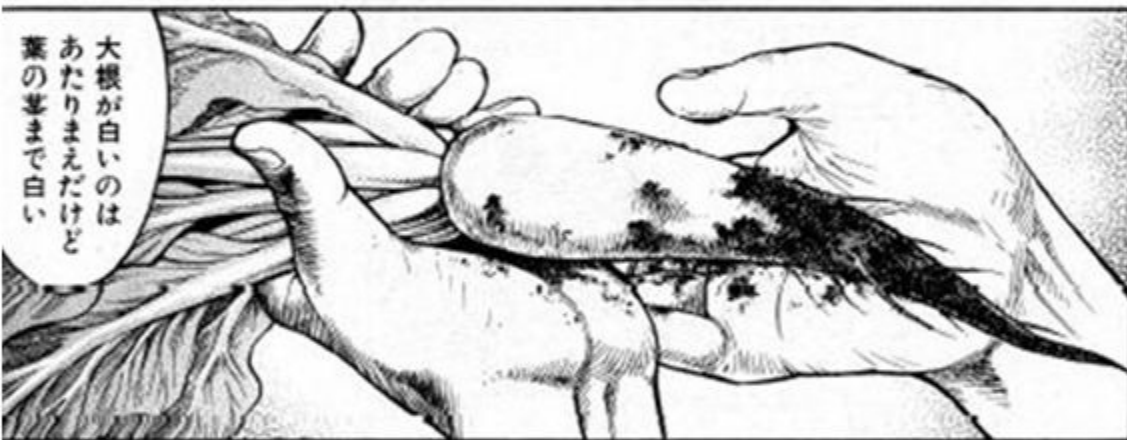
秩父—
この森から流れた水は
荒川を流れて
東京湾に注ぐ

愛・菜彩

レシピ1 亀戸大根と江戸っ子の心

川山
やが

67 週刊漫画TIMES



大根が白いのは
あたりまえだけど
葉の茎まで白い



それにしても
ずいぶん
密植していますね

小ぶりでも
粹な色白美人
だ

いいかい
これで大きくならす
また重なるって
齊くならないんだ

画/幡地英昭 作/桜井和生

亀戸大根とトマトの「太陽鍋」

食材 ○亀戸大根数本 ○トマト1個 ○チンゲン菜

①



○皮をむき輪切りにし面とりをした亀戸大根とトマト丸ごと1個チンゲン菜を添えて鍋に入れる

②



○食材がヒタヒタになるまで水を入れたしの素スティック状半袋(約4g)を入れて煮込む

③



○大根が軟らかくなったらみりん大さじ3としょうゆ大さじ7で味付けもう一度軽く沸騰したらできあがり



亀戸大根とショウガの「絡み والع」



7

とにかく亀戸大根と
ショウガを
下ろすだけ

+



3

=



絡みの攻め合いがGood

(5対5でも可)

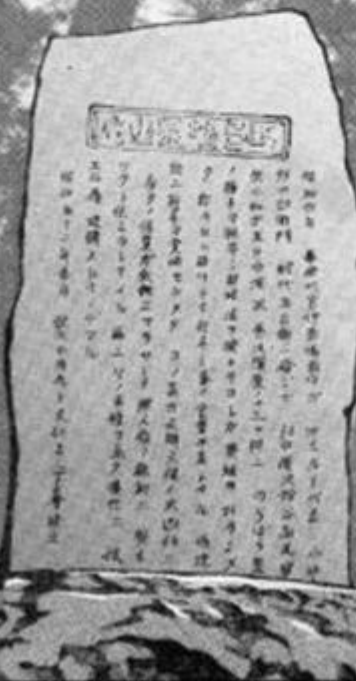
オイシイ野菜ストーリー

武蔵五日市
子生神社

愛・菜彩

ここは江戸時代
大飢饉を救った
という
伝説の野菜発祥の地
といわれている

画／幡地英明
作／桜井和生



レシピ2 野良坊菜と母の愛



〔疑問：あの手この手〕「木馬責め」は、被疑者の手を背中で縛り、両足を縄につけて、木馬に跨らせて責め立てる拷問だが、被疑者が女性の場合は、さらに毛髪を天井に結びつけて木馬を揺さぶったという。

野良坊菜ハンバーグ&野良坊菜のおひたし

◎野良坊菜ハンバーグ

〔材料〕 野良坊菜…1茎
豆腐…1丁
豚(挽肉)…200g

玉ねぎ…1個
卵…1個
片栗粉…大さじ1〜2杯
塩…少々

- ① 水を切った豆腐と野良坊菜 玉ねぎのみじん切り 豚(挽肉) 200gをボールに入れる



- ② 片栗粉大さじ1〜2杯 卵、塩少々を入れよく混ぜる



- ③ 一度加熱したフライパンを弱火にして油を張り 成形した個体を入れ 両面きつね色になったら上げる



- ④ 別の鍋にだし汁、しょう油、みりんを入れ 沸騰したら片栗粉でとろ味をつけたタレをかければ出来上がり



◎野良坊菜のおひたし

沸騰した湯に野良坊菜を入れ1〜2分(すぐにやわらかくなるので茎をはしでさして種がめるとよい)ゆでたら冷水を通して盛り付け、かつおぶしをまぶして、しょう油で食べる



※野良坊菜特有の甘みが美味しい。またマヨネーズなどもマル



オイシイ野菜ストーリー

愛・菜彩

太平洋戦争末期
日本国内が食糧難に
喘ぐ最中東京の農家では
ある野菜が思わぬ
変貌を遂げていた

レシピ3-独活と父の想い

画／幡地英明 作／桜井和生

ウドの大木焼き

【材料】ウド ショウガ
味噌 みりん

- ①味噌(大さじ約3杯)②1本のウドに
ショウガ(適量) 混ぜた味噌を
みりん(1タレ)を 塗る
混ぜる

- ③七輪かバーベキュー
コンロに炭火をおこし
上に網を置き
そのままアルミホイルに
包んだ②のウドを
焼く

- ④箸をついて刺されば
できあがり
(少し硬めの方が美味)



ウドの簡単オリーブ炒め

【材料】ウド(小さめ1本で2人前) かつおぶし
オリーブ油 しょう油

- ①ウドを細切り ②オリーブ油を入れた
フライパンが熱く
なったら中火でウド
を入れる

- ③かきまぜて少し
キツネ色になったら
しょう油(少々)で
味付け

- ④ウドが箸で
刺さるようなら
(少し硬めでもOK)
皿に盛りかつおぶし
をかけてできあがり

野生のウドでは
こうはいかん
からねなるほど
先人の知恵を
感じますねいや...これは
知恵というより
偶然の賜物なんですよ偶然?!ですか
??先の大戦中
日本が食糧難の時代
どこの農家でも
作物といえば栄葉面
鮮度面や運搬面から
イモ カボチャが
主流でした当時トマトは
果物として
扱われていた
それほど他の野菜が
珍重されて
いたんですよウドもその一つでね
密かに栽培
されていたんですそれで...この
地下に!?ええ...
人目を避ける意味で
本来は食料貯蔵のために
作った地下室にウドを
植えたってわけですよその結果
白いウドが生まれ
たんですか...ウドにはそんな
複雑な歴史が
あったんだ