

江戸東京野菜 調理法を学ぶ

江戸東京野菜コンシェルジュ・野菜ソムリエプロ

田代 由紀子

馬込半白キュウリ

上部が緑色で、そこから先に向けてだんだん白くなるこのキュウリは、馬込村（現在の大田区馬込地区）が発祥。馬込村では、昔から大井節成（ふしなり）キュウリが多く栽培されていましたが、明治時代に馬込中丸の篤農家・河原梅次郎が、この大井節成キュウリにウリを掛け合わせて改良したのが「馬込半白キュウリ」です。長さは20～25cm程で現在のキュウリに比べて太く、両端が丸いのが特徴。キュウリ本来の風味が強く、みずみずしくパリッとした食感があり、古くからぬか漬けに使われてきました。

生に味噌を付けたり、薄切りにしてサラダや和え物にしたりしてもおいしく味わえます。

公益財団法人 東京都農林水産振興財団 TOKYO GROWN より

馬込半白キュウリのピクルス

【材料】

馬込半白キュウリ	1本
*酢	50cc
*水	50cc
*砂糖	大さじ1杯
*お好みで	唐辛子・ローリエなどハーブや香辛料

【作り方】

- ① 馬込半白キュウリを乱切りにする。
- ② ①を熱湯に10秒ほど漬け、ざるにあげ水気を切る。
- ③ *を小鍋に入れて砂糖が溶けるまで加熱し、冷やす。
- ④ ポリ袋に②と③を入れて空気を抜き、半日ほど漬け込む。

馬込半白キュウリとしらすの中華和え

【材料】

馬込半白キュウリ	1本
塩	少々
しらす	20g
*鶏がらスープの素	小さじ2杯
*米酢	小さじ1杯
*ごま油	小さじ2杯

【作り方】

- ① 馬込半白キュウリを切り乱切りにして、軽く塩をふる。

- ② ボウルに*を入れてよく混ぜ、①としらすを加えて和える

アシタバ

日本原産のセリ科の植物。今日摘んでも明日には新しい芽が出始めると例えられるほど成長が早いので、「アシタバ」と名付けられました。房総半島や三浦半島、伊豆諸島など、温暖な太平洋沿岸部に自生しています。セリ科植物の特徴である独特の香りと苦みがありますが、ビタミン類のほか、カロテン、カリウム、鉄分などが豊富に含まれ栄養価が高く、健康野菜として注目を集めています。青汁の原料としても有名でお茶などにも加工されています。茎や葉を傷付けると出る黄色い液にはポリフェノールの一種カルコンが含まれており、カルコンには血糖値の低下、血圧上昇抑制効果が認められています。

公益財団法人 東京都農林水産振興財団 TOKYO GROWN より

明日葉入チップス

【材料】

明日葉の葉	適量
油	
塩	少々

【作り方】

- ① 明日葉の葉を洗い、しっかりと水気を切る。
- ② ボウルに①と油を入れ、葉に油をまぶす。
- ③ 天板にオーブンペーパーを敷き、150度で15分から20分ほど焼く。
- ④ 熱いうちに塩をふりかける。

明日葉水餃子

【材料】

明日葉の茎と葉	150 g	
豚ひき肉	150 g	
生姜	小1片	*みじん切りにする
塩	少々	
*醤油	大さじ1杯	
*紹興酒または酒	大さじ1杯	
*ごま油	大さじ1杯	
片栗粉	大さじ1杯	
水餃子の皮	24枚	

【作り方】

- ① 明日葉の茎・葉さつと茹で、みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉と塩を入れてよく練り、*と①・片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ 熱湯に③を入れ、浮き上がるまで茹でる。