亀戸ダイコン汁

材料(2 人分)

亀戸ダイコン	100g
油揚げ	1/2 枚
浅蜊	6 粒(大きめ)
亀戸ダイコンの葉	40g
味噌	23g 程度
鰹だし	300cc
無調整豆乳	100cc

1. 亀戸ダイコンは縦半分に切ってから、5mm 幅の斜め切りにしておく。
2. 油揚げは短冊切りにしておく。
3. 亀戸ダイコンの葉は 3～4cm 長さに切り、浅利は砂抜きしておく。
4. 鍋に鰹だしを入れ、①と②を加えて亀戸ダイコンに半分位火が通るまで煮る。
5. ④に③を加えて浅利の殻が開いたら味噌を溶き入れる。
6. ⑤に豆乳を加えたらすぐに火を止めて器に盛りつける。

【メモ】
使う味噌によって量を調整してください。

～ 江戸東京野菜コンシェルジュ/クッキングインストラクター 上原恭子 ～

品川カブ葉っぱのけんちん仕立て

材料(4 人分)

品川カブの葉っぱ	約 300g(さっとゆでて)
焼き豆腐	1 丁(くずして)
桜海老	8g
ゴマ油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 2
塩	少々
鰹だし	大さじ 3～4
卵	2 個

1. 品川カブの葉っぱは、茎と葉の部分に分けてさっとゆでて水さらしし、1cm 幅に刻んで水気を切っておく。(茎を入れお湯の中に沈めてから葉っぱを入れてゆでる。)
2. 焼き豆腐は手でくずしておく。
3. フライパンを熱してゴマ油を入れ、②を加えて全体に混ぜあわせたら、桜海老を加える。次に砂糖を加えて混ぜてから醤油を加える。
4. ③に①と鰹だしを加えて混ぜ、全体がなじんだら味を見てから塩で味を調整し、品川カブの葉っぱが好みのかたさになったら溶き卵を加えて混ぜ、火が通ったら器に盛りつける。

【メモ】
大根の葉っぱで作っても美味しいです。(カブの葉より少しかためなので加熱時間を調整)
普通の木綿豆腐 を使う時にはペーパータオルなどで水切りしてから使ってください。

～ 江戸東京野菜コンシェルジュ/クッキングインストラクター 上原恭子 ～

後関晩生小松菜ときのこの炒めもの

材料(4 人分)

後関晩生小松菜	250g(2cm 長さに切る)
ぶなしめじ	100g
豚ひき肉	100g
ゴマ油	大さじ 1
醤油	小さじ 2 程度
塩	適量

1. 後関晩生小松菜は葉と茎の部分を分けてから 2cm 長さに切っておく。
2. ぶなじめじは 1cm 長さに切っておく。
3. フライパンを熱してゴマ油を入れ、②を炒めて水分がなくなったら、豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
4. ③に①の茎の部分を先に入れ、ざっと混ぜたら葉の部分を加え、半分位火が通ったら醤油を回しかけて調味し、足りないようなら塩を適量加えて火を止める。

【memo】
普通の小松菜でも美味しくいただけます。

～ 江戸東京野菜コンシェルジュ/クッキングインストラクター 上原恭子 ～

馬込三寸ニンジンの明太子炒め

材料(4 人分)

馬込三寸ニンジン	2 本(約 250g)
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ 1/2
明太子	50g
小ネギ	2本

1. 馬込三寸ニンジンは皮ごとスライサーで細切りにしておく。
2. 明太子は皮に切り込みを入れておく。
3. 小ネギは小口切りにしておく。
4. フライパンを熱してサラダオイルを入れ、①を半分位火が通るまで炒めてから醤油を振り入れて混ぜ、②を加えてほぐしながら全体に混ざったら③を加えて火を止める。

【メモ】
葉付きニンジンがあったら、小ネギの代りに葉を刻んだものを使ってください。

～ 江戸東京野菜コンシェルジュ/クッキングインストラクター 上原恭子 ～