

平成二十六年九月一日発行（毎月一回発行） 第四十二巻第九号 昭和四十八年七月十八日第三印刷部便物認可

MONTHLY MIKAKUSHUNJU 2014 No.498

いわき ラパン 提供

味覚春秋 9

みなおそろし季節の味覚



伝統野菜で
いっぱい

58



早稲田みょうがのマヨネーズ和え サンドイッチトースト

みょうがはアジア東部温帯地方原産のショウガ科の宿根草です。地下茎の先端に子(花穂)が形成され、黄色い花卉が開きます。日本では古くから栽培が盛んで、平安時代の『本草和名』には女加、『和名抄』には米加とあり、漬物などに用いる重要な野菜でした。江戸時代の農書には茗荷とあり、夏茗荷と秋茗荷の栽培法の違いが記されています。江戸早稲田と牛込の茗荷は勝れて大きく美味とされ、早稲田みょうがと呼ばれました。茗荷谷の地名もその名残りです。明治15年の早稲田大学創立後は宅地化が進み、早稲田みょうがは市場から姿を消します。近年、江戸東京・伝統野菜研究会代表の大竹道茂氏の呼びかけで早稲田周辺を搜索し根茎を発見、栽培が復活しています。早稲田みょうがは晩生の秋茗荷で9月から10月が収穫期。香りがよく、白い茎と濃いピンクの彩りも鮮やかです。薬味に、またピクルスや卵とじなどでおいしく召し上がれます。

※料理の作り方は34ページ参照。

早稲田 みょうが



伝統野菜で
いっぴん

58

■作り方

- ①早稲田みょうがは洗って、斜め薄切りにし、のち荒みじん切りにする。
- ②①、削り節、キューピー マヨネーズを混ぜ合わせ、隠し味程度に醤油を入れ混ぜる。
- ③食パンを焼き、②をはさんで長方形に二つに切る。

■材料(2人分)

- ・早稲田みょうが……………100g
- ・削り節……………10g
- ・醤油……………少々
- ・食パン(6枚切り)……………4枚
- ・キューピー マヨネーズ……………100g



今月のいっぴんは、「日本橋 てん茂」の奥田秀助さんに調理していただきました。

■日本橋 てん茂

東京都中央区日本橋本町 4-1-3 ☎ 03-3241-7035

早稲田みょうがのマヨネーズ和え
サンドイッチトースト