

JA 東京あおば × ホテルカデンツァ 光が丘

早稲田ミョウガタケレシピ集



～早稲田ミョウガ～

江戸時代、早稲田村はミョウガの生産地としてその名を知られていました。神田川流域にはかつて水田が拓け、また、神田川へのなだらかな北斜面には昔からミョウガが自生していました。ミョウガはショウガ科の多年草で、保水力がよく、しかも水はけのよい所で、品質の良いミョウガが育ちます。

徳川幕府が発行した「新編武蔵風土記稿」（1828年）にも紹介された早稲田のミョウガは、土地柄大振りで香りがよく、全体に赤みが美味しいので、薬味のほか漬物や汁の具などにも用いられました。ミョウガを食べると物忘れをするという言い伝えがあるものの、独特の風味は江戸庶民に好まれ、江戸後期には畑で栽培されていました。

9月下旬から10月中旬までが旬の晩生（おくて）＝「秋ミョウガ」です。

ミョウガの茎の部分「みょうがたけ」は春の味覚として好んで食べられます。

都市化の波で一度は姿を消しましたが、江戸東京伝統野菜研究会、早稲田ミョウガ搜索隊の努力により、2011年に復刻しました。

レシピメニュー

- 【和食】 ◆早稲田ミョウガタケ入り信田巻
- ◆早稲田ミョウガタケの吹き寄せ玉子

- 【中華】 ◆早稲田ミョウガタケと小海老の塩味あんかけ焼きそば

- 【洋食】 ◆早稲田ミョウガタケスティック
早稲田ミョウガタケのドレッシング添え
- ◆早稲田ミョウガタケとオニオンのスープ グラチネ
早稲田ミョウガタケと糀屋三郎右衛門の有機味噌を使った
メルバトースト添え