



ビューティフード研究家
室谷 真由美

×

江戸東京野菜

亀戸大根
金町こかぶ
伝統小松菜

etc...



写真提供：江戸東京野菜通信

● 風呂吹き亀戸大根

税込 (税抜)
578円 (550円)

● 金町こかぶと東京うどの和風グリル

578円 (550円)

● 伝統小松菜、のらぼう菜、根菜のグリル ナッツ塩麴ソース添え

578円 (550円)

● 玄米おむすび

315円 (300円)

※伝統野菜は天候や生育状況によっては入荷できず、別のお野菜に変更となることがあります。
あらかじめ御了承ください。

江戸東京野菜とは

東京のご当地野菜。

江戸から昭和の各時代に東京近郊で栽培されていましたが
大きさなどがまちまちで、流通に乗りづらいことから生産は激減しました。
最近では個性的な食材としてあらたに大注目。
(昨年国賓として来日したフランス大統領の午餐会に使われていたとか!?)

練馬だいこん、亀戸大根、金町こかぶ、伝統小松菜、寺島なすなどなど。

23区内の地域名がつけられた、旬のある季節限定の野菜たち。

江戸時代、江戸城下には参勤交代で全国から大名が集まってきました。
日本各地から来た人々が、地元の野菜の種を屋敷の庭で育て始めたのが
「江戸東京野菜」のはじまりです。

江戸の風土、地形に合うものに品種を改良して江戸っ子好みの
個性ある野菜が作られ、それが今日まで受け継がれているんです。

34種類ある江戸東京野菜の中から、本日は
亀戸大根、金町こかぶ、東京うど、伝統小松菜、のらぼう菜
の5種類の旬の野菜をご用意しました！

この機会にぜひ一度、ご賞味ください。



レシピ提供

室谷 真由美

(モデル・ビューティーフード研究家)

『食でキレイと笑顔をつくる』をコンセプトに体の内側からキレイになる食を追求し、商品開発や飲食店のプロデュースをはじめ、玄米菜食の講師として講演会を行ったり、気軽に参加できるビューティーフードパーティーなどを開催している。モデルとしても活動中。

HP:<http://mayu-pj.com/>