



美味求道



つきち田村
公式ホームページ
<http://www.tsukiji-tamura.com>
ぐるなびホームページ
<http://www.gnavi.co.jp/tamura/>

東京都中央区築地二ノ十二ノ一
田村 慧舟
〒104-0045 TEL 03-3541-1613

第35回 日本橋・京橋まつり
各県の名産テントが勢揃い！
第2回 諸国往来まつり
10時～15時30分
第1会場（西河岸地藏通り）
主催 日本橋・京橋まつり実行委員会

江戸東本
野菜活用研究会





大根ステーキ
刻み葱とけり節



風呂ふき大根
柚子味噌



大根茎のいため煮



大根おろし
酢・醤油のみでれ酢



茶飯
茶を茹で刻んで
塩を加えて空いッ
しんねの



大根の皮・牛蒡・人参
きんぴら



江戸野菜



茎と葉の塩むし
刻み生姜入り



菊花形蕪
茎の青味・紅葉人参
刻み柚子



ふいた皮と油揚げ
葉と茎の青味



やわらかく香りが豊かな【滝野川ごぼう】を美味しく食べよう！

[4人分]

滝野川ごぼうの生春巻き

材 料: 滝野川ごぼう 100g
人参 20g、薄切り豚肉50g
春雨 50g レタス
生春巻きの皮 一袋
醤油、ごま油、コチュジャン適宜

作り方: 千切りにした滝野川ごぼう、人参、薄切り肉を炒め柔らかくなったら固ゆでの春雨を加え、調味料で仕上げる。レタスと共に生春巻きの皮で巻いて頂く

[2人分]

残りご飯deごぼう

材 料: 残りご飯 1杯
滝野川ごぼう 100g
薄切り肉 100g、根しょうが少量
あさつき又はかいわれ少量
サラダ油、醤油、みりん(砂糖)

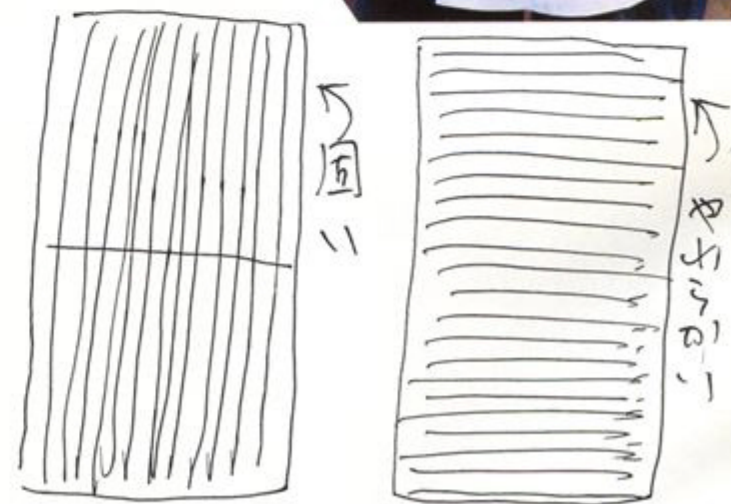
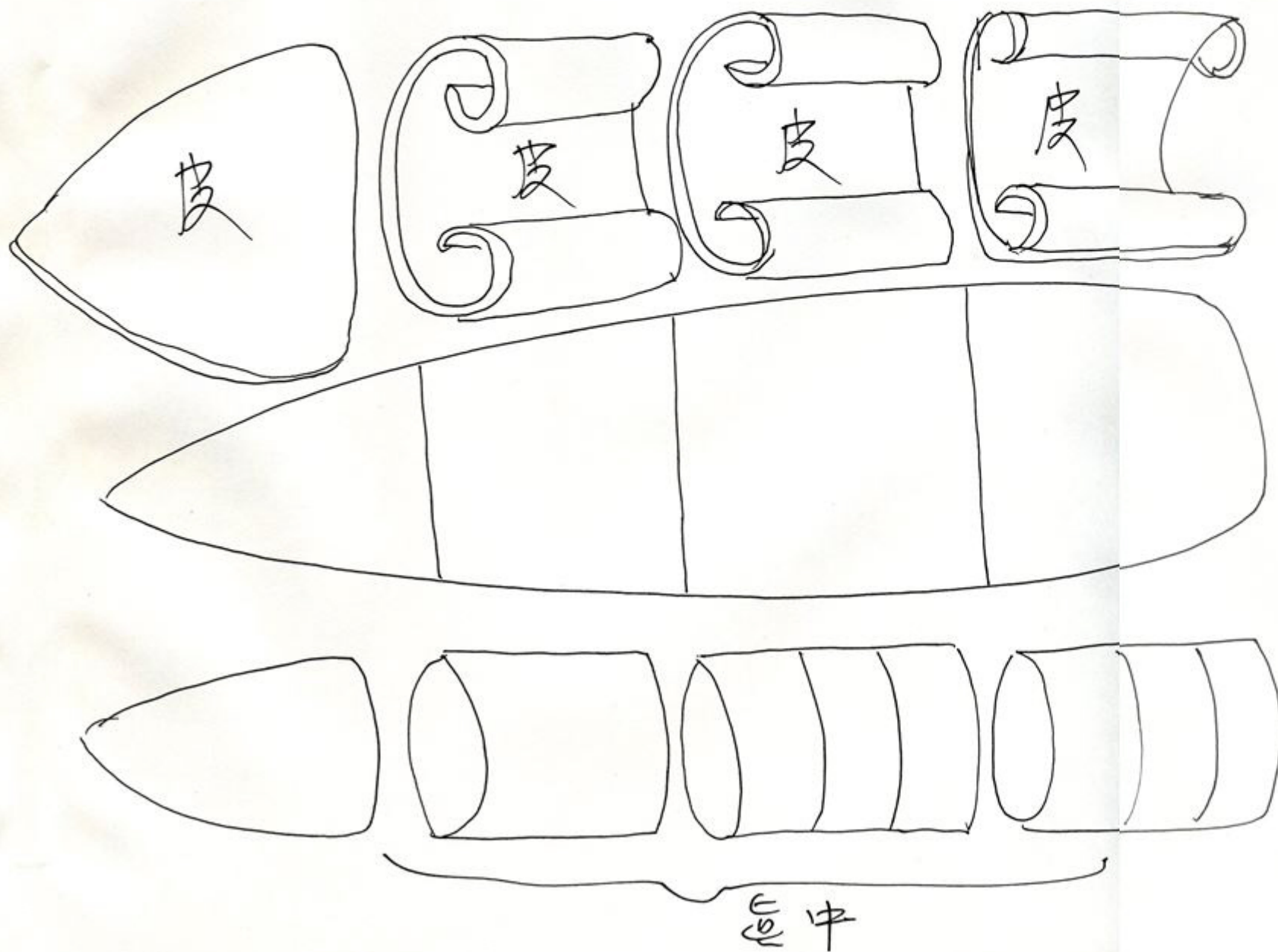
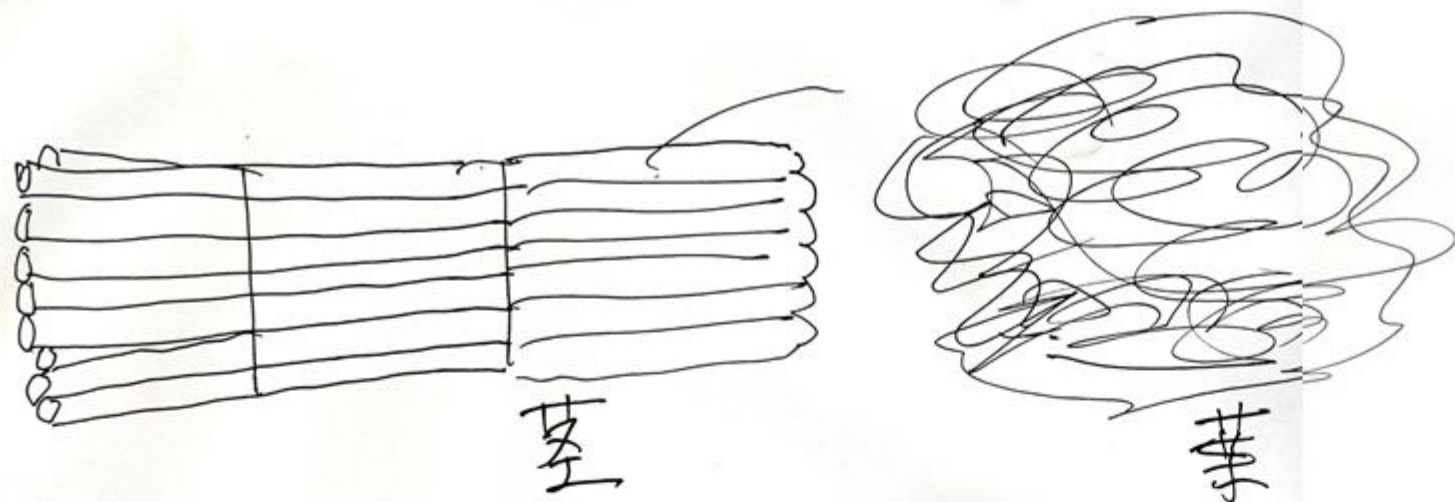
作り方: ささがきにした滝野川ごぼう、ごぼうと同じ大きさに切りそろえた薄切り肉を千切りにした根しょうがと共に炒め煮し、ごぼうが柔らかくなったら、みりん醤油を加え汁気が少し残るように煮詰める。レンジで温めたご飯に汁ごと混ぜ、あさつきを散らす

*ごぼうを洗う時は土を落とす程度に洗いましょう

*ごぼうの“アク”は、ポリフェノールの仲間だと言われています。

水にさらしてしまうと、せっかくの栄養も美味しさも逃げてしまいます

白さを生かす調理以外は、適当な大きさに切ったら、そのまま調理しましょう。



皮で縦に切れば横に切るか