

江戸東京野菜コンシェルジュ協会  
江戸東京野菜料理教室～早稲田ミョウガタケ編～

日時：2015年5月9日（土）11時～14時

会場：練馬区春日町青少年館調理室

レシピ作成/調理デモ：齊藤朝子

テーマ野菜ミニ講座/食べ比べ：上原恭子

本日のスケジュール

- ① 「早稲田ミョウガタケ」ミニ講座/食べ比べ  
「早稲田ミョウガ」と「早稲田ミョウガタケ」について  
早稲田ミョウガタケの調理法について  
井之喜實夫さんの早稲田ミョウガタケ食べ比べ  
葉/先端/中程/根元/太さによる味わいの違いを確認し、  
それぞれを料理への生かし方を考える。
- ② 調理デモ(5品+オマケ2品)  
早稲田ミョウガタケたっぷり鰹のたたき  
早稲田ミョウガタケと金町コカブの甘酢漬け  
早稲田ミョウガタケ入り中華ドレッシング  
金町コカブのスープ・早稲田ミョウガタケ添え  
早稲田ミョウガタケと牛肉の混ぜご飯  
【オマケ/調理デモと試食のみ】  
早稲田ミョウガタケと金町コカブの茎炒め  
早稲田ミョウガタケとクリームチーズのディップ

③ 調理実習(5品)

④ 試食と質問タイム

早稲田ミョウガタケ食べ比べ～葉/先端/中程/根元/太さによる味わいの違い～

見ためは	
部分的な香りの違いは	
部分的な食感の違いは	
太さによる違いは	
葉の調理への生かし方は	
細い茎の料理への生かし方は	
太い茎の料理への生かし方は	
その他感じたこと	

## 早稲田ミョウガタケたっぷり鰹のたたき

材料(4人分)

鰹たたき	適量
早稲田ミョウガタケ	
キュウリ	1本
ポン酢	適量

1. キュウリは千切りにし水に放しパリッとさせる。
2. 早稲田ミョウガタケは斜め薄切りにし①と軽く混ぜ合わせておく。
3. ポン酢は柑橘果汁に塩、砂糖少々を加え醤油を合わせる。
4. 器に鰹たたきと②を盛り、③をかけ、早稲田ミョウガタケの葉先を添える。

【メモ】

## 早稲田ミョウガタケと金町コカブの甘酢漬け

材料(4人分)

早稲田ミョウガタケ	
甘酢	
金町コカブ	
塩	大さじ1
水	2カップ

1. カブは皮つきのまま1cm強の厚さに切り、真ん中に切り離さないよう包丁目を入れる。
2. 塩水をボウルに用意し、①をしばらく浸してしんなりさせる。
3. 早稲田ミョウガタケは小口切りにしてから甘酢を浸る程度入れてなじませる。
4. ②がしんなりしたら、③を間に挟みバットに並べ軽く重石をする。
5. 葉の半分を粗く刻み、カブを取り出した塩水に入れて揉み、絞っておく。
6. ④を半分に切り、早稲田ミョウガタケが見えるように盛り、⑤を添える。

(残った甘酢汁を好みでかける。)

【メモ】

## 早稲田ミョウガタケ入り中華ドレッシング

材料(4人分)

生揚げ	1枚
シントリ菜	
ドレッシング	
早稲田ミョウガタケ	
ショウガ	15g
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
酢	大さじ4
胡麻油	大さじ1

1. 早稲田ミョウガタケは小口切り、生姜はみじん切りにし調味料と合わせてボウルに用意する。
2. 生揚げは厚さ5mmに切る。
3. フライパンにサラダ油を炒めるよりやや多めに入れ、②を両面をカリッと香ばしく焼き、熱いうちに①のドレッシングと和えしばらくおく。
4. シントリ菜は4~5cmの食べやすい長さに切る。③の漬け汁の一部をとり、軽く揉む。
5. 器に④と③を盛りつける

【メモ】

## 金町コカブのスープ・早稲田ミョウガタケ添え

材料(4人分)

金町コカブ	適量
ホタテ水煮缶	小1缶
早稲田ミョウガタケ	
オリーブオイル(昆布入り)	大さじ1
水	3~4カップ
酒	大さじ1
塩	少々

1. ①をオリーブオイルで炒め、水、ホタテ缶、昆布(小さく切って漬けてあるもの)を加えて、弱めの中火でしばらく煮て酒と塩で味を調える。
2. 早稲田ミョウガタケは千切りにしておく。
3. ①を器に盛り②を添える。

【メモ】

## 早稲田ミョウガタケと牛肉の混ぜご飯

材料(4人分)

米	2合
【A】	
昆布茶	小さじ1
酒	大さじ1
早稲田ミョウガタケ	
牛肉	100g
【B】	
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

1. といだ米に【A】を加え、ややかために水加減して炊く。
2. 早稲田ミョウガタケは1.5cm長さに切っておく。
3. 小鍋に【B】を煮立て、牛肉を入れて色が変わったら火を止めて②を加える。
4. 炊き上がった①に③を煮汁ごと加えてサックリと混ぜる。

【メモ】

【オマケの2品】

## 早稲田ミョウガタケと金町コカブの茎炒め

材料(4人分)

金町コカブの茎	
早稲田ミョウガタケ	
じゃこ	
サラダオイル	
醤油	

1. コカブの茎を小口切りにする。
2. 早稲田ミョウガタケは斜め薄切りにする。
3. サラダオイルで①を炒め、じゃこと醤油を鍋肌から加え、火を止めて②を混ぜる。

## 早稲田ミョウガタケとクリームチーズのディップ

材料(4人分)

早稲田ミョウガタケ	
クリームチーズ	
味噌	

1. 早稲田ミョウガタケを1cmの小口切りにする。
2. クリームチーズに味噌を加えて味を調え、①を混ぜる。
3. クラッカーかフランスパンに②を乗せる。