

～お品書き～

- ・豚バラごぼう
- ・江戸東京野菜のマリネオレンジ風味
- ・大根の赤ワイン煮
- ・柚子味噌ポテトサラダ
- ・江戸東京野菜のターメリッククゴ飯

≪メニュー監修≫

Le Japon オーナーシェフ 中田 耕一郎（なかだ こういちろう）

昭和五一年八月五日生まれ

福島県いわき市出身

大学（北海道教育大学）卒業後 調理師専門学校へ

箱根オーベルジュオー・ミラドーにて約7年半 フレンチを学ぶ

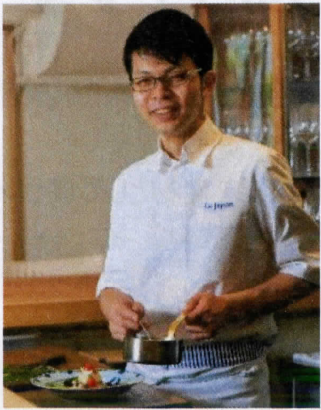
目黒 SHIMPEI・虎ノ門エレメンツにてシェフを経験

（料理教室の講師も務める）

西麻布料理屋こだま（ミシュラン星付）で約二年半和食を学ぶ

個人で出張料理教室を開催

二〇一一年九月レストラン ル・ジャポンをオープン



江戸東京野菜を知って、もっと使ってみよう!!!

【江戸東京野菜ってどんな野菜？】

江戸東京野菜は、江戸時代から現在まで、東京で栽培され、江戸・東京市民の食生活を支えてきました。これらの野菜は、農家さんが自家採種（自分で種を取ること）をしながら大事に育て、江戸時代から今日まで野菜の命を引き継いできたのです。固定種と呼ばれています。

伝統野菜は、大きいものや小さいもの、曲がったものもあり、段ボールにおさまらず、栽培されなくなっていました。しかし、今日まで引き継がれてきた命を絶やしてはいけなく、現在、伝統野菜を普及させようという活動が広がっています。

【江戸東京野菜は何種類あるの？】

江戸東京野菜は、それぞれに歴史や開発についての物語があり、味や形など個性豊かで魅力にあふれています。皆さんが給食で食べたシントリ菜の他にも、練馬ダイコンや早稲田ミョウガなど、50種類もの野菜があります。

【シントリ菜ってどんな野菜？】

昭和40年（1965）代になり江戸川区、葛飾区、足立区で盛んに作られました。葉全体がやわらかく、火を通しても歯ざわりがよいことから、当時、まだ国内で生産されていなかった、チンゲン菜に代わる野菜として、中華料理の炒め物やスープに使われるようになりました。しかし、中国野菜が多く各地で作られるようになってからは生産されなくなってきています。

【江戸東京野菜はどこで買えるの？】

江戸東京野菜は、旬の季節しか買うことはできませんが、JAの店舗で買うことができるほか、最近では江戸東京野菜を食材として使うレストランも増えています。



監修：江戸東京・伝統野菜研究会 代表 大竹道茂さん