

江戸東京・伝統野菜 三河島菜を知っていますか？

その昔、江戸時代の荒川は、田畑が大部分を占める大都市江戸の近郊農村でした。江戸で消費する野菜は、鮮度を保つため近郊で生産する必要があったため、江戸の市街地に隣接したあらかわの村々では、地の利をいかして、谷中生姜、三河島菜、汐入大根など、荒川の地名を冠するブランド野菜を生産していました。

三河島菜って？

江戸を代表する漬菜として、当時の書物にも描かれている三河島菜。味のよい漬菜として鷹狩りに訪れた將軍にも献上されたという記録が残っています。塩漬けにされ、冬場の貴重な葉物野菜として賞味されました。大きさは60センチほどにもなったとも言われていますが、茎が青いもの白いもの、葉が丸いものやイカリ型などの姿も描かれており、品種改良等により様々な形があったようです。その後、中国から入って来た白菜にとって代われ栽培されなくなってしまいました。まさに「幻の野菜」になってしまったのです。



30
〜
60
センチ

▲三河島菜全体図

復活を遂げた三河島菜

明治時代になり、市街地の拡大や輸送方法の進歩などにより、農地は徐々に工場・宅地へ変貌し、荒川の地名を冠したブランド野菜は、あるものは消滅し、またあるものは荒川の地名を冠したまま生産地を変えて全国に広まってきました。

今、あらためて地域の資源として、こうした伝統野菜に注目が集まっています。普及推進するための協議会や研究会が立ち上がり、さまざまに連携して活動しています。

荒川区においても、地域の歴史、文化や環境の変化を振り返るとともに、地域の貴重な資源の一つとして、現代の荒川の地に復活、普及させようという試みが始まっています。

昨今、江戸東京・伝統野菜研究会の試みにより、この三河島菜の子孫種である「仙台芭蕉菜」の流れから、東京西部の農家で江戸東京・伝統野菜「青茎三河島菜」として栽培されるようになりました。復活を遂げたのです。

引用・典拠ほか：あらかわとお野菜 都市とお野菜（発行：荒川区立ふるさと文化館）
江戸東京野菜通信（江戸東京・伝統野菜研究会 代表 大竹道茂氏 ブログ）

復活！あらかわの伝統野菜だより

荒川区でおこなっている伝統野菜復活のための活動を荒川区ホームページに公開しています。ぜひご覧ください。

【区ホームページ】→【あらかわアラカルト】→【観光情報】→【区の魅力】→【復活 江戸伝統野菜】



2次元コード
から直接
アクセス！



■お問合せ■

荒川区産業経済部観光振興課

TEL: 03-3802-3111 内線461

区ホームページ: <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>



みかわしまーな

三河島菜おすすめレシピ



葉の大きさが小さく中

三河島菜スティックポテマヨつき

焼き肉とある時に
サニタミたいに便っても
いいかも!!

材料

- ・三河島菜
- ・じゃがいも
- ・マヨネーズ
- ・コンソメ顆粒
- ・塩こしょう

味付けなどは
みなさまの好みで!!

作り方

じゃがいもを蒸かし、熱いうちに皮を剥き、潰して細かく刻んで炒めたベーコンを合わせます。粗熱が取れたらマヨネーズ（多めに）コンソメ顆粒、塩こしょうで味を調えます。三河島菜は柔らかい所を選びよく洗い、一本ずつに分けてグラスに生け花のようにさします。ポテトをディップのようにつけながら茎から葉まで丸かじり!

タジン鍋でかんたん蒸豚

野菜をたくさん
とでも入れます!!

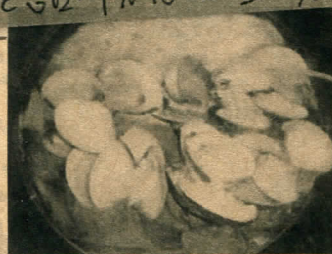
材料

- ・三河島菜
- ・豚肉
- ・昆布だし
- ・塩
- ・醤油麹
- ・コンソメ

作り方

三河島菜を3センチほどに切り、タジン鍋に敷き詰めます。（たっぷり山盛りに）豚肉の表面が隠れるくらい広げながら乗せます。昆布だしとコンソメ、塩で味を調えたスープをかけます。電子レンジで3～5分チン！市販の醤油麹を付けて召し上がれ。

江戸前 はまぐり と品川かぶと三河島菜の小鍋仕立て

++
本のお味++

材料

- ・三河島菜
- ・豚肉
- ・昆布だし
- ・塩
- ・醤油麹
- ・コンソメ

作り方

水にかぶとはまぐりを入れて火を入れます。口が開いたら一度取り出し、汁に薄口醤油と塩で味を調え、かぶと三河島菜を入れてひと煮立ち。はまぐりを戻して出来上がり。

ウチにもあるよ!!

No. 02

Date

三河島菜おすめしごと



葉の大きさが中々大

三河島菜と玉子の炒め物鳥そばろ餡

寒〜日に
オススメ!!



材料

- ・三河島菜
- ・玉子
- ・鳥ひき肉
- ・鶏がらスープ
- ・かつおだし
- ・塩こしょう
- ・片栗粉

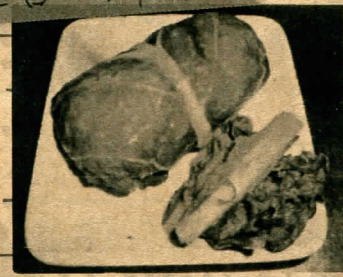
作り方 背丈の高い葉は茎の部分と葉のとこを切り分けます。
(茎のところがまるでセロリのようになります)

茎を5ミリほど斜めに切ります。葉は細切りにします。

まずあんかけを作ります。鶏がらスープにかつおだし、塩を加え、炒めた鳥ひき肉を入れ、片栗粉でとろみをつけます。煮立ったら刻んだ葉をくわえ余熱で火を通します。(火を加えすぎないように) 玉子をやや多めの油で軽く半熟になるまで炒めます。いったん取り出し、今度はごま油で香りよく茎を炒めます。茎と玉子をあわせ、塩こしょう、鶏がらスープの顆粒を加え味を調えます。お皿に盛り、あつあつのあんをかけてできあがり。

三河島菜寿司と旨しゅう漬け

カンタン
お手軽♪



材料

- ・三河島菜
- ・ごはん
- ・塩
- ・米酢
- ・唐辛子
- ・醤油
- ・本みりん

作り方 大きめの葉一枚ずつに塩を当てます。しんなりするまでそのまま置きます。葉の上の部分はご飯を巻くために切り離し、茎だけのところは細かく刻んでご飯にごまとともに混ぜ込みます。ご飯を俵型にまとめ広げた葉でくるめば出来上がり。

漬物は3〜5センチほどに切った三河島菜に醤油：本みりん：米酢1：1：1のつけたれ(煮切り不要)に唐辛子の輪切りを少々入れ揉んで漬けておけばできあがり。二日ほどおく、冷蔵庫に保存!!

Special Thanks!



東京の味をあなたに
東京の酒 日本の酒
東京特産食材ともんじやの店

押上 よしかつ

店主 佐藤勝彦

〒130-0002 東京都墨田区業平 5-10-2
TEL: 03-3829-6468

今年も区役所地下食堂に三河島菜のメニューが登場!

三河島菜 フェア

2016

1/25 ~ 29

金

あらかわの江戸・東京伝統野菜三河島菜を味わってほしい



全てのメニューに
小鉢2品が付き

※写真はイメージです。メニューは変更になる可能性があります

場所 レストランさくら (荒川区荒川2-2-3 荒川区役所地下1階)
時間 11:00~14:00 ※売切れ次第終了
価格 500円

三河島菜は
都立農産高校(富婦区)
の生徒が栽培したです



みかわしまいな

問合せ 荒川区産業経済部観光振興課 ☎ 03-3802-3111(内)461