

江戸野菜も美味しく食べよう*

* 品川かぶ* を使った * * お料理いろいろレシピ *

江戸時代の農書『成金図説』に描かれていた品川蕪は品川宿で生れ育った品川子にとても昔話のふじの野菜。書物で見ただけだった品川蕪の種が発見され、熱心な100屋さんと農家の方々の力で、見事に復活したのである。



バターとの相性も良いんですよ。
品川かぶを縦半分に切り、レンジで加熱したあと、フライパンでバターソースに、ボリューム満点です。

品川かぶの葉と油あげの煮びたし

品川かぶの葉1本分 / 油あげ1枚 / 【4人分】
しらあ干し 20g / だし 2cup / しょうゆ 大3
酒 大3 / みりん 大1

- ①葉は塩ゆでして水気をきり、4cm長さに切る。
- ②油あげは油めきして食べやすい大きさに切る。
- ③だしと調味料を合わせて煮立たせ①②を加えひと煮立ちさせ、しらあ干しをのせる。

品川かぶのピリ辛ステーキ【2~3人分】

品川かぶ1本 /
しょうゆ 大4 / みりん 大4 / 酒 大2 / 生姜 1片
サラダ油、ゴマ油 適量 / 塩、鷹の爪 いくつ々

- ①品川かぶの葉を1.5cm~2cm厚の輪切りに。葉は4cm~5cmの長さに切る。
- ②フライパンでゴマ油を熱し、かぶの両面に軽くこげ目がつくまで焼く。
- ③調味料を合わせて②のかぶに回し入れ、照り良くからめる。
- ④にんにくと鷹の爪をサラダ油で炒め、香りがたったら①の葉を炒め、塩で味を整えてかぶのステーキに添える。

品川かぶと焼き穴子の卵とじ【2~3人分】

品川かぶ1本 / 焼き穴子 2尾(100g)
卵 2個 / かつおだし 200cc / みりん、しょうゆ 各 大1
塩 少々 / ゆずの皮 少々

- ①品川かぶは皮をむき、5cmの短冊切りにして、さっとゆでる。焼き穴子は一口大に切る。
- ②土鍋にかつおだし、みりん、しょうゆを入れ火にかいた、品川かぶを入れて弱火で4~5分煮る。
- ③葉と焼き穴子を加え、とき卵を回し入れ、半熟になったら火から下ろし、ゆずをのせる。

京野菜・加賀野菜とならぶ
地域野菜の江戸野菜も
ご存知ですか？

江戸時代から
東京近郊で作られるようになった
江戸野菜のひとつが

品川かぶです。



食感がいいからいるので
コトコト煮込んでも煮くずれ
しません。
甘みたっぷりの
かぶなので、おでんやカレーも
美味しく仕上りますよ。
ココナツミルクを使ったグリーン
カレーなど、アジアメニューも◎
お漬物もおすすりめです。

葉っぱも旨味がいっぱい

葉っぱもゴマ油で炒めたら長期保存
もOK。味噌汁に入れたり、ラーメン
や炒飯にも便利ですよ。

塩ゆでした葉にかつお節などを
のせて、おひたしにしたり、細切りに
したかぶと一緒にごま和えにしても
美味しいですよ。

江戸野菜らしい味の濃い野菜な
のでアレンジもいろいろあります。

品川汁・品川バージョン

材料(4人分)

【A】

品川カブ	150g (5ミリ半月切り)
ニンジン	50g (3ミリ半月切り)
ぶなしめじ	100g (ほぐしておく)
油揚げ	1/2枚 (5ミリ短冊切り)

【B】

品川カブの葉	50g (3cm長さに切る)
長ネギ	1/2本 (5ミリ小口切り)

鰹だし	500cc
豆乳	200cc
仙台味噌	50g 程度



1. 【A】と【B】の材料は材料表通りに切っておく。
2. 鍋に鰹だしを温めて【A】の材料を入れ、火が通るまで煮る。
3. ①を味噌を入れて少し濃い目に調味し、【B】の材料を入れて一煮立ちさせる。
4. ②に豆乳を加えて1分ほど静かに煮る。

【品川汁について】

品川汁は、品川から青森県むつ市に伝わり、郷土料理となっているもの。

江戸の沖で遭難した船乗りが、品川の住人達がもてなしてくれた温かい汁物に助けられ、そのことを地元に戻って伝え、品川汁ができたと言われている。青森では豆腐をすりつぶしてだし汁でのばして作るが、品川バージョンは品川蕪と豆乳を使うことが特徴となっている。

*きのこ類と味噌はお好みのものを使ってください。