



あおば

No. 81
Summer 2017

特集

● 第20回 通常総代会開催

● JA東京あおばの

農産物販売所に行こう！



ホテルカデンツァ光が丘のシェフが教える！

江戸東京野菜

雑司ヶ谷ナスレシピ

江戸東京野菜

皆さまは江戸東京野菜をご存知でしょうか。江戸から東京に至る歴史の中で、江

戸市中や近郊で栽培され、江戸・東京市民の食生活を支えてきた伝統的な野菜のことをいいます。今回は、その一つである「雑司ヶ谷ナス」を使ったレシピを教えてくださいました。

雑司ヶ谷ナスの歴史

江戸時代、清戸坂の北側一帯は雑司ヶ谷村の畑（現在の雑司ヶ谷墓地は一部）で、坂の道ぞいには雑司ヶ谷清戸村百姓町があり、江戸への野菜供給基地としてナスのほか、ダイコンや青菜などを生産していました。特に、味がいいと評判になった雑司ヶ谷ナスは、江戸時代後半から大正時代の中頃までもてはやされていました。ナスはその用途が広いため需要も多く、夏野菜のなかで重要な地位を占めていました。

雑司ヶ谷ナスの特徴

雑司ヶ谷ナスは、皮が固いのが特徴で、肉質がしまり、しっかりと煮物用に適しています。加熱すると独特のとろみが出て、非常に甘みがあります。

希少価値の高い雑司ヶ谷ナスですが、生産者の方々の努力により、今では農産物販売所でも購入することができるようになりました。2017年は板橋区・練馬区の15軒の生産者に協力をいただき、順調に生育しています。収穫時期は、6月初旬～10月下旬です。JA東京あおばの農産物販売所でも購入できますので、ぜひ、来店ください！

※時期や生育状況によってご用意がない場合もございます。お買い求めの際はJA東京あおばの各農産物販売所

にお問い合わせください。



文献によると当時の北豊島郡（現在の荒川・板橋・北・豊島・練馬の各区）のナスの作付け面積は、約200ヘクタールと記されています。JA東京あおばでは、2011年から復活栽培に取り組んできました。

ホテルカデンツァ光が丘

東京都練馬区高松5-8 J. CITY ☎03-5372-4411

都営大江戸線光が丘駅から徒歩10分。大型複合施設「Jシティ」に直結するおしゃれな都市型ホテルです。建物内には4つのレストランがあり、地場産の旬の農産物を使用したメニューを味わうことができます。地産地消にこだわった料理を提供しています。



PROFILE

ホテルカデンツァ光が丘

中国料理 白楽天 劉 和平 料理長

- 1960年 中国武漢に生まれ 1987年来日する
- 1990年 千代田ビジネス専門学校卒業後 中国料理中央飯店 入社
- 1995年 中国料理中央飯店 料理長就任
- 1998年 第一ホテル光が丘 中国料理白楽天 入社
- 2004年 ホテルカデンツァ光が丘 中国料理白楽天 料理長就任
- 2005年 (社)日本中国料理協会 功績賞
- 2008年 東京都知事優良調理師感謝状
- 2010年 (社)日本中国料理協会 池袋副都心支部 技術委員長
- 2015年 中華人民共和国駐日本国特命全権大使賞
- 2015年 としま健康チャレンジ! 食育講座 講師





【EGGPLANT RECIPE】



01

雑司ヶ谷ナスの 豚挽き肉の味噌そば

材料(4人前)

雑司ヶ谷ナス	4本	調味料	
豚挽き肉	320g	醤油	大さじ4
鶏ガラスープ	400cc	酒	大さじ2½強
長ネギ	10g	砂糖	少々
ショウガ	10g	胡麻油	少々
ニンニク	10g	豆板醬 ^{トウバンジャン}	少々(お好み)
香菜	適量	旨味調味料	少々
中華麺	4ヶ	甜面醬 ^{テンメンジャン}	大さじ6
		水溶性片栗粉	適量



作り方

- 雑司ヶ谷ナスを皮付きのまま1cmのさいのめに切りショウガ・ニンニクをみじん切りする。長ネギは細切りし、水にさらしておく。
- 鍋の中に、ショウガ・ニンニクを入れて軽く炒め、豚挽き肉を加えてそばろ状に炒める。豆板醬・酒・醤油・砂糖・甜面醬を加えて少々炒める。鶏ガラスープを入れ、味をととのえてから水溶性片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。最後に胡麻油で香り付けする。
- 中華麺を茹でてよく洗ってからよく水気を切り、薄味(醤油大さじ1½弱、酒大さじ1½弱、旨味調味料少々)を付けてから皿に盛りつける。あんをかけ、さらしネギと香菜を飾って完成。



02

雑司ヶ谷ナスの 冷製ポタージュ

材料(4人前)

雑司ヶ谷ナス	200g
タマネギ	100g
セロリ	50g
ベーコン	30g
ジャガイモ	1個
チキンブイヨン	100cc
バター	10g
生クリーム(動物性)	100cc
牛乳	50cc
ホウレンソウ(裏ごし)	少々
エキストラヴァージン(EV)オリーブオイル	少々

作り方

- 雑司ヶ谷ナス(皮付きのまま)、タマネギ、セロリ、ベーコンを薄切り、ジャガイモ(皮をむく)はざく切りにする。
- スライスしたタマネギ・セロリ・ベーコンをバターで茶色くなるまで炒め雑司ヶ谷ナスを入れさらに炒める。
- ②にチキンブイヨン・ジャガイモを入れて30分煮込む。
- ③をジューサーミキサーにかけ、裏ごししてもう一度沸騰させ、塩胡椒で味をととのえる。
- 冷まして、生クリームと牛乳を入れて盛り付ける。ゆでたホウレンソウを裏ごしし、EVオリーブオイルと共にあしらう。

