

東京を味わうシリーズ
第三弾！



水と緑のまち

江戸川区



TOKYO

江戸川区は23区の東端に位置し、西が荒川と中川、東が江戸川で区切れ、水辺の自然が多い街です。

本日は、江戸川区の特産の『小松菜』を使用した料理をご用意しました。どうぞお召し上がりください。

八代将軍、吉宗が名づけの親！～小松菜～



その昔、江戸川区小松川へ鷹狩りに訪れた吉宗が、青菜を食べたところとてもおいしく、まだ名前がなかったその青菜に、地名をとって『小松菜』と名付けたそうです。その後江戸の人々に親しまれ、江戸川区の特産となりました。

現在江戸川区は、都内で最も多く小松菜を生産しており、全国区市町村別生産量でもトップ5に入る有名な産地です。



おお、これはうまい！
名がないのなら、これからは
『小松菜』と呼ぶようにせよ！



八代将軍 徳川吉宗

☆荏原病院のホームページで、これまでの行事食などを紹介しています。

令和3年11月15日(月)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【江戸川区】

小松菜と卵の混ぜご飯



【材料】（2人分）

- ごはん 300g（お茶碗2杯分）
- 小松菜 40g
- 塩 少々（0.4g）
- しょうゆ 小さじ1/2（3g）
- 卵 1個（50g）
- 塩 少々（0.4g）
- みりん 小さじ1/2（2g）
- サラダ油 適量



【作り方】

- ① 小松菜は茹で水にさらす。水気をしぼり1cm程度に切り調味料で和える。
- ② 卵は調味料を加えて混ぜ、フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作る。
- ③ 炊きあがったごはん、味付けした小松菜と炒り卵を混ぜる。

