

東京を味わうシリーズ
第7弾！



あきる野市



あきる野市は、都心から約50km、多摩地域西部に位置し、秋川溪谷や山林がなどがある自然豊かな街です。

本日は、あきる野市の特産『のらぼう菜』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。



大飢饉を救った野菜 “のらぼう菜”

『のらぼう菜』は、あきる野市をはじめとする西多摩地域で栽培される、アブラナ科の野菜です。江戸の初期から栽培が始まり、生命力の強い『のらぼう菜』が飢饉の時にたくさんの人々を救ったと言われています。

菜花と似ていますが、苦みやクセが少なく甘みが強いのが特徴です。本日は『のらぼう菜』の黄色い花をイメージして、菜種和え（炒り卵入りのお浸し）をお届けしました。



☆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4年3月31日(木)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【あきる野市】

菜種和え



TOKYO

【材料】（5人分）

のらぼう菜	250g
しょう油	15g（大さじ1）
たまご	50g（1個）
ごま油	5g（小さじ1）

【作り方】

- ① のらぼう菜を3cm程度の長さに切る。
- ② ①を茹でて冷やし、しょう油で和える。
- ③ フライパンにごま油をひき、炒り卵を作る。
- ④ ②と③を和える。

