

自然豊かな
東京の島



東京を味わうシリーズ
第9弾！

大島町



伊豆大島は東京から120キロメートルの太平洋上に浮かぶ伊豆諸島最大の島です。

本日は、大島町の特産『明日葉』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。

明日には芽を出すといわれる『明日葉』



明日葉は伊豆諸島原産のセリ科の多年草植物。
「今日摘んでも明日にはもう芽がでてくる」と言われるほど、生命力の強い植物です。

伊豆大島の温暖で雨が多い気候と、火山灰の混じる水はけの良い土地は、明日葉にとって最適な環境です。

独特の苦みと香りがあり、かき揚げやお浸しと相性抜群です！



☆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 5月 11日(水)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【大島町】

明日葉のかき揚げ



【材料】（4人分）

明日葉	60g	小麦粉	28g
玉ねぎ	40g	でん粉	12g
小えび	120g	卵	16g
イカ（ダイス切り）	40g	水	適量
		揚げ油	適量

【作り方】

- ① 明日葉は2センチ程度に切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 小麦粉、でん粉、卵、水で衣を作る。
- ③ ②に明日葉、玉ねぎ、小エビ、イカを加え混ぜ合わせる。
- ④ 油で揚げる。



明日葉のごま和え

【材料】（4人分）

明日葉	60g
もやし	180g
白すりごま	8g
砂糖	6g
しょうゆ	12g



【作り方】

- ① 明日葉は2センチ程度に切る。
- ② 明日葉、もやしをそれぞれ茹で、冷やす。
- ③ ②を調味料と白すりごまで和える。