

# のらぼう菜



多摩区菅地区の農家が江戸時代から代々受け継いできたアブラナ科の野菜で、花茎の部分を食します。

甘味と風味に富み、ナバナに比べて苦味が少ないのが特徴です。

お浸しや和え物で美味しくいただけます。

# のらぼう菜レシピ

## 鶏つくね



### 材料（4人分）

鶏ひき肉・・・200g  
木綿豆腐・・・60g  
のらぼう菜・・・50g  
にんじん・・・30g  
芽ひじき・・・2g  
片栗粉・・・適量

サラダ油・・・大さじ1

A { しょうゆ・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
片栗粉・・・小さじ1

### 作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、水気を切る。
- ②のらぼう菜はさっと茹でみじん切りにする。
- ③にんじんはみじん切りに切る。
- ④ボールにひき肉、水気を軽く切った豆腐、①～③を加えよく混ぜ、8個に成型し、片栗粉を表面に軽くまぶす。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べ入れ両面に焼き色を付ける。焼き色が付いたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥Aの調味料を入れ煮絡める。

## 煮浸し



### 材料（4人分）

のらぼう菜・・・200g  
にんじん・・・80g  
油揚げ・・・1枚

A { だし汁・・・200cc  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1

### 作り方

- ①のらぼう菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きし、端から1cm幅に切る。
- ③にんじんは薄い短冊切りにする。
- ④鍋にAとにんじんを加え火にかける。煮立ったらのらぼう菜の茎と油揚げを加え2分程度煮て、葉の部分を加え1分程度煮る。

# のらぼう菜レシピ

## ませご飯



### 材料（4人分）

ご飯・・・2合分  
のらぼう菜・100g  
にんじん・・・30g  
ちりめんじゃこ  
・・・20g  
ごま油・・・小さじ2  
  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
炒り胡麻・・・大さじ2  
削り節・・・大さじ2

### 作り方

①のらぼう菜、にんじんはみじん切りにする。  
②フライパンにごま油を入れ、じゃこを炒める。  
③じゃこがカリッとしたら①を加え炒め、しょうゆ、塩を加える。  
④ご飯に③と胡麻、削り節を入れ混ぜる。

## みそ汁



### 材料（2人分）

のらぼう菜・・・100g  
油揚げ・・・1/2枚  
  
だし汁・・・300cc  
味噌・・・小さじ2～大1

### 作り方

①のらぼう菜は沸騰した湯で茹で、2cmの長さに切る。  
②油揚げは熱湯をかけ油抜きし、端から1cm幅に切る。  
③だし汁に②を加え煮たて味噌と①を加える。

※ だしの取り方は次ページ

# だしの取り方

## 混合だし

【材料】 水 400cc  
昆布 4g  
          (水に対し1%)  
削り節 12g  
          (水に対し3%)

### 【作り方】

- ①鍋に水と昆布を加え約1時間浸す。
- ②中火にかけ、沸騰直前(鍋のふちに泡が出てくる状態)に昆布を取り出す。
- ③沸騰後、削り節を加え、再沸騰から1分後に火を止め、削り節が沈んだ後、こす。

## かつおだし

【材料】 水 400cc  
昆布 4g  
          (水に対し1%)  
削り節 12g  
          (水に対し3%)

### 【作り方】

鍋に水を加え、沸騰後、削り節を加え、再沸騰から1分後に火を止め、削り節が沈んだ後、こす。

## 煮干しだし

【材料】 水 400cc  
          にぼし12g  
          (水に対し3%)

### 【作り方】

- ①鍋に水と煮干しを加え約30分浸す。
- ②火にかけ、沸騰後2~3分加熱し、煮干しを取り出す。