



野菜ソムリエの

エシカルクッキング Part1



青首大根でも
おいしく作れ
ます!

大蔵大根かたんレシピ

世田谷の地場野菜で、江戸東京野菜にも登録されている「大蔵大根」をご存知ですか。昭和40年代まで世田谷の至るところで作られていましたが、青首大根の普及に伴い、次第に姿を消していきました。しかし、区内農家の方々が世田谷の古きよき野菜を見直そうと平成9年度から再び栽培をはじめ、いまでは「せたがやそだち」の地場野菜の一つとして親しまれています。

野菜ソムリエの上原恭子先生が考案した大蔵大根を使ったかたんレシピをご紹介します。地産地消はエシカル消費にもつながります。簡単で美味しいレシピです。是非お家で作ってみてください。

エシカル消費・・・人や社会、環境にやさしい商品やサービスを選ぶことをエシカル消費といえます。

大蔵大根とスモークサーモンのミルフィーユ



材料（2人分）	
大蔵大根	2～3mm 厚さ輪切り 10 枚 (120-150g)
塩	小さじ 1/4
スモークサーモンスライス	50～60g
大蔵大根葉	20g
オリーブオイル	大さじ 1 と 1/2
レモン	1/4 個

作り方

大蔵大根は皮ごと 2～3mm 厚さの輪切りにして塩を振り、10 分ほど置きペーパータオルで水気を取る（あれば薄切りスライサーを使うと便利です）。

スモークサーモンスライスは半分の長さに切る。

大蔵大根葉はさっとゆでて冷水中に取り、みじん切りにして水気を絞る。

とオリーブオイルを混ぜる。

を 5 枚と を 4 枚、順番になじませるように重ねて 2 セット作り、冷蔵庫で 30 分ほど冷やす。

を半分に切って器に盛りつけ、 とカットしたレモンを添える。

ポイント！

- ・簡単に作れて美味しく、おしゃれな一品です。
- ・大根を輪切りにしにくい場合は、半月の薄切りで作ってください。
- ・スモークサーモンの代わりに生ハムを重ねても美味しいです。
- ・葉っぱがない場合はオリーブオイルだけでかけてください。



おいしそう
だね！



大蔵大根葉っぱのそぼろ炒め



材料(2人分)	
大蔵大根の葉	120g
鶏ももひき肉	60g
【A】	
醤油	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/4
サラダ油	小さじ 1
ゴマ油	小さじ 1
塩	適量(調整用)

作り方

大蔵大根の葉は粗みじん切りにする。
 ボウルに鶏ももひき肉と【A】を入れて混ぜ合わせる。
 フライパンを熱してサラダ油を敷き、 を入れて火が通って煮汁がなくなるまで炒める。
 をフライパンの奥に寄せ、空いたところにゴマ油を敷き、 を加えて半分位火が通るまで炒めたら、全体がなじむように混ぜながら炒めて火を止める。

ポイント!

- ・もし茎の部分が固い時は包丁で軽くたたいてから刻んでください。
- ・葉っぱの苦みが気になる方はさっと茹でてから作ってください。
- ・鶏ひき肉に調味料を混ぜてから加熱すると、かたまりが出来ずにキレイに作れます。
- ・ご飯の上に乗せて食べると美味しいです。

大根の葉っぱをむだなく美味しく食べることができてオススメです!

大蔵大根の特徴など

大蔵大根は、11月中旬から12月中旬にかけてJAや大蔵大根生産農家の直売所等で販売しています。上部はサラダなどの生食、下部は煮物や汁物に適しています。青首大根に比べ、水分が少なく煮崩れしにくいので、おでんや煮物にすると身が締まって味がよく染み、美味しくなります。葉にはビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。軟らかい炒め物やおひたしに利用できます。



12 つくる責任 つかう責任
 エシカル消費は2015年9月に国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)の17のゴールのうち、特にゴール12「つくる責任 つかう責任」につながる取り組みです。

