

のらぼう菜の 鶏ささみの味噌和え

〈材料〉 (4人前)	
のらぼう菜	300g
鶏ささみ	4切
味噌	大さじ3杯
みりん	大さじ3杯
砂糖	大さじ2杯
かにカマ	1パック12本入り
はちみつ甘梅	1粒

作り方

- ① のらぼう菜を4cm位に切り茹で、冷水にとり水切りをする。
- ② 味噌、砂糖、みりんを混ぜ、水切りしたのらぼう菜を入れる。
- ③ 鶏ささみを沸騰したお湯に入れ火を通し、手で細かくほぐす。
- ④ かにカマを斜め切りにし、手で細かくほぐす。
- ⑤ ②ののらぼう菜に③と④を加えて和える。
- ⑥ 隠し味に、はちみつ甘梅をペースト状になるまで良く刻み、⑤に良く和えて完成です。

のらぼう菜スムージー

P S

〈材料〉 (2人前)	
のらぼう菜	80g
牛乳	大さじ4
ヨーグルト	大さじ3
キウイフルーツ	1/2個
バナナ	1/2本
りんご	1/4個
はちみつ	大さじ2

作り方

- ① ミキサーのサイズに合わせて、材料を切る。
のらぼう菜の茎は細かく切る。
- ② 材料をミキサーに入れて混ぜる。
- ③ (お好みで) 冷やして完成です。
※ お好みで混ぜる材料の分量を調整してお楽しみください。

JA埼玉中央 営農部
〒355-0011 埼玉県東松山市加美町1-20
TEL:0493-25-2551



比企伝統野菜

比企 のらぼう菜 レシピ集

のらぼう菜は、江戸中期の飢饉を救った野菜として古文書にも記されており、埼玉県比企地域では伝統的に栽培されている野菜です。

のらぼう菜はアブラナ科の一種で、カロテン、ビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄分等のミネラル類を豊富に含み、とくにビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

のらぼう菜は、甘みのある茎とクセのない味が特徴で、料理では、灰汁が少なく油との相性も良いので「おひたし」や「炒め物」「和え物」のほか、「天ぷら」や「お味噌汁の具」など、様々な料理でお楽しみいただけます。

美味しい
「のらぼう菜」
料理を掲載!



JA埼玉中央・比企のらぼう菜生産部会
JA埼玉中央キャンペーン隊



norabouna recipes

のらぼう菜の厚揚げの炒め物

〈材料〉 (3人前)

- | | |
|-------|----------|
| のらぼう菜 | 200g |
| 厚揚げ | 1枚 |
| A 本つゆ | 大さじ2と1/2 |
| みりん | 大さじ1 |
| ゴマ油 | 大さじ1 |

作り方

厚揚げを焼き、一口大に切る。
 茹でたのらぼう菜を3cm幅に切る。
 のらぼう菜と厚揚げを炒め、少量の水を加え、A
 で味付けて完成です。



のらぼう菜のペペロンチーノ

〈材料〉 (3人前)

- | | |
|---------|-------|
| のらぼう菜 | 100g |
| 塩・こしょう | 適量 |
| パスタ | 300g |
| しょう油 | 適量 |
| とうがらし | 2本 |
| にんにく | 1片 |
| ベーコン | 200g |
| オリーブオイル | 大さじ6弱 |

作り方

- ① 塩を適量入れた水を沸騰させ、麺をゆでる。
- ② のらぼう菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを注ぎ熱し、潰したにんにくを入れる。
- ⑤ にんにくを取り出し、ベーコンを炒める。
- ⑥ ⑤に麺を入れほぐし、のらぼう菜を入れ塩コショウ、しょう油で味を整える。
- ⑦ 切ったとうがらしを入れて、サッと炒めて完成です。

