

東京都三宅島から
『明日葉』を
お届けします！



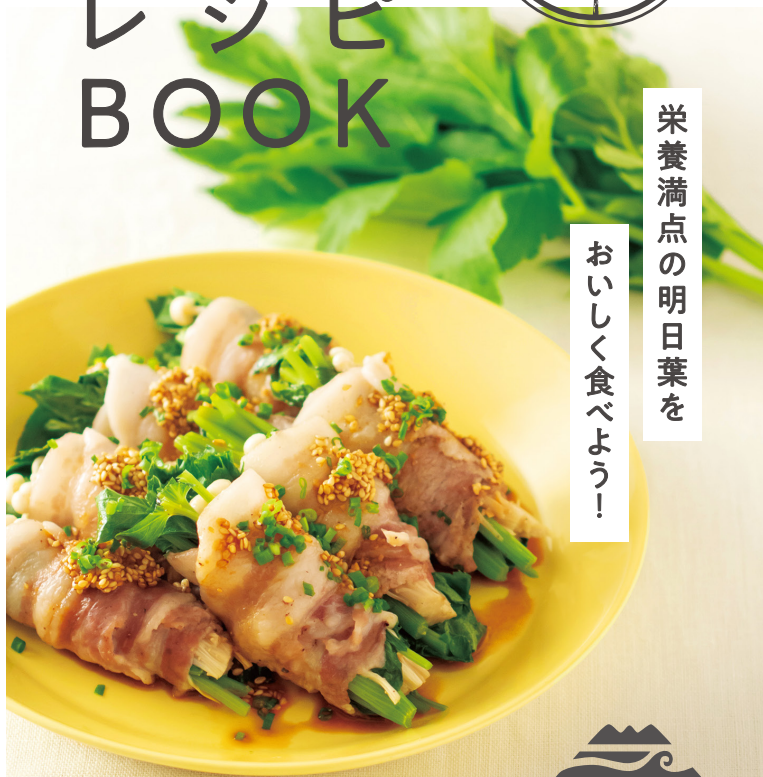
東京都 三宅島 特産品

明日葉 レシピ BOOK



栄養満点の明日葉を

おいしく食べよう！



一般社団法人 三宅島農業振興会
〒100-1211 東京都三宅島三宅村坪田 3036-5
TEL 04994 - 8 - 5001



WHAT IS ASHITABA?



明日葉ってどんな野菜？

明日葉(アシタバ)は、伊豆諸島に自生するセリ科の植物です。発育が早く、「今日摘んでも明日には新しい芽が出る。」と言われることからこの名がつけました。青汁や野菜ジュースなどの健康食品の材料として広く利用されており、高まる健康志向の今、明日葉に大きな注目が集まっています。

東京育ちの明日葉をお届けします

東京港から南へ180km。東京でありながら、海・山・星空と自然の恵み、独自の伝統・文化が存在する三宅島。黒潮のど真ん中に浮かぶ火山の島としても知られています。溶岩と火山灰でできた土壌で力強く育った栄養満点の明日葉を、鮮度そのままに三宅島からお届けします。これからご紹介する様々なレシピで明日葉をお楽しみください。





明日葉焼きそば



作り方

調理時間 約15分

- 1. 材料を切る** 明日葉、野菜、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2. 材料を炒める** フライパンにサラダ油をひき、1で切った材料(豚肉、野菜、明日葉の順に)を入れ、炒める。
- 3. 仕上げ** 2に、麺と水少々を加えて蒸らし、粉末ソースで味をつけて出来上がり。

材料(2人分)

明日葉 …………… 1/2袋
 お好みの野菜(もやし、
 長ねぎなど) …… 適量
 豚こま切れ肉 …… 60g
 市販の粉末ソース付き
 焼きそばの麺 …… 2玉
 サラダ油 …………… 適量
 水 …………… 少々



明日葉の豚バラ巻き



作り方

調理時間 約25分

- 1. タレを作る** 耐熱容器にしょうゆ、みりん、みそを入れて混ぜ合わせ、ラップをして、電子レンジ600Wで1分程度加熱する。その後、酢、ラー油、白いりごまを入れて混ぜる。
- 2. 下ごしらえ** えのきは石づきを取り、ほぐしたら、明日葉をえのきと同じ長さに切る。また、明日葉は葉と茎で分けておく。
- 3. 豚肉を巻く** 豚肉を広げ、塩、こしょうを振る。えのき、明日葉の葉・茎を適量取り、豚肉にのせてクルクルと巻く。
- 4. 加熱** 耐熱容器に3を入れ、酒を振る。ラップをして電子レンジ600Wで5分程度加熱する。
- 5. 仕上げ** 4に1のタレをかけ、青ねぎをのせたら完成。

材料(2人分)

明日葉 …………… 1/2袋
 えのき …………… 1/2パック
 豚バラ肉の薄切り…8枚
 青ねぎ(小口切り)…適量
 塩 …………… 適量
 こしょう …………… 適量
 酒 …………… 大さじ2

[タ レ]
 しょうゆ …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ1
 みそ …… 小さじ1
 酢 …… 小さじ1
 ラー油 …… 小さじ2
 白いりごま …… 大さじ1



明日葉とさつま芋のかき揚げ丼



作り方

調理時間 約30分

1. **かき揚げの下ごしらえ** さつま芋は7mm角に切って水にさらし、にんじんは2cmくらいの細切り、明日葉は1cmくらいのざく切りにしておく。
2. **かき揚げを揚げる** ボウルに天ぷら粉と水を合わせたら、1の材料を入れて混ぜ合わせる。6~8等分にして、170度で熱した油でカラッと揚げる。
3. **かき揚げのタレを作る** 小なべにタレの材料を全て入れ、沸騰したら火を止める。
4. **仕上げ** 丼ぶりにごはんを盛り、2のをせてタレを適量かける。

材料 (2人分)

[かき揚げ]
明日葉 …………… 30g
さつま芋 …………… 100g
にんじん …………… 30g
天ぷら粉 …… 1/2カップ
水 …………… 1/2カップ
揚げ油 …………… 適量

[かき揚げのタレ]
だし汁 …………… 大さじ4
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1

[その他]
ごはん …………… 適量

明日葉としめじと鶏むね肉の酢味噌和え



作り方

調理時間 約30分

1. **鶏むね肉の下ごしらえ** 鶏むね肉の皮をはがし、塩、砂糖をもみこみ、沸騰した湯に入れる。再度沸騰したら火を止め、ふたをして20分以上そのまま置く。
2. **野菜の下ごしらえ** 明日葉は3cmの長さに切り、1分ほど茹で、冷水にさらす。しめじは、1分ほど茹でる。
3. **酢味噌ダレを作る** ボウルに酢味噌ダレの材料を入れて混ぜる。
4. **仕上げ** 鶏むね肉に火が通ったら細かく裂く。明日葉、しめじ、鶏むね肉を3に入れ、和えたら完成。

材料 (2人分)

明日葉 …………… 1/2袋
しめじ …………… 1/2パック
鶏むね肉 …………… 60g

[鶏むね肉の下ごしらえ]
塩 …………… 小さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1/2

[酢味噌ダレ]
酢 …………… 小さじ1
みそ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
白いりごま …… 小さじ1