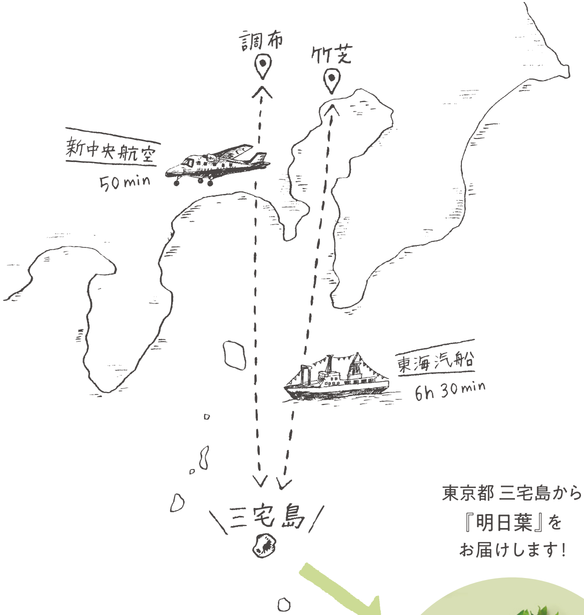


東京都 三宅島から
『明日葉』を
お届けします!

三宅島農業振興会

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

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!

三宅島農業振興会

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きました。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。

RECIPE 1

明日葉のジェノベーゼパスタ

作り方

調理時間 約20分

1. **パスタを茹でる** パスタはたっぷりのお湯で茹でる。
2. **ジェノベーゼソースの準備** パスタが茹で上がる前に、フライパンに明日葉のジェノベーゼソース(*1)とパスタの茹で汁を入れ、温めながらソースを伸ばす。味をみて塩を足す。
3. **仕上げ** パスタが茹で上がったら、2に入れて和える。仕上げにお好みでパルメザンチーズを振る。

材料（2人分）

パスタ	200g
明日葉のジェノベーゼソース	大さじ6
パスタの茹で汁	大さじ6~7
塩	少々
お好みでパルメザンチーズ	適量

（*1）「明日葉のジェノベーゼソース」の作り方

明日葉を洗って水気をしっかり取り、2cmくらいのざく切りにする。フードプロセッサーにオリーブオイル以外の材料を入れ、攪拌する。少しずつオリーブオイルを加え、ペースト状にする。

材料（作りやすい分量）

明日葉	1袋
ニンニク	1片
くるみ	20g
塩	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ5(35g)
オリーブオイル	3/4カップ

RECIPE 2

明日葉入りつくね

作り方

調理時間 約25分

1. **明日葉の下ごしらえ** 明日葉は細かく刻む。サラダ油（A）で炒め、塩（A）で味付けし、冷ましておく。
2. **材料を混ぜる** ボウルに鶏ひき肉、1の明日葉、玉ねぎ、卵、片栗粉、塩（B）、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
3. **つくねを焼く** フライパンを熱して、サラダ油（B）をひき、スプーンで丸めたつくねを並べ、両面焼く。
4. **仕上げ** つくねが焼けたら、しょうゆ、みりんを加え、時々つくねをひっくり返しながら煮汁を煮詰めていく。煮汁が少なくなってブクブク泡立ってきたら完成。

材料（2人分）

明日葉	1/2袋
サラダ油（A）	大さじ1
塩（A）	ひとつまみ
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩（B）	2つまみ
こしょう	少々
サラダ油（B）	適量
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3

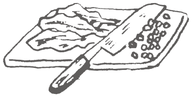
RECIPE 3

明日葉春まき

作り方

調理時間 約30分

1. **下ごしらえ**　明日葉、れんこんは、あらみじん切り、春雨は茹でてざく切りにする。
2. **材料を炒める**　ごま油で豚ひき肉を炒め、火が通ったら、れんこん、春雨、明日葉の順に炒め、砂糖、しょうゆ、酒、塩、こしょうで味付けをする。
3. **皮に包んで巻く**　春まきの皮に2の具、チーズをのせて、水溶き小麦粉をつけながら巻く。
4. **春まきを揚げる**　160～180度の油で揚げて(もしくは揚げ焼いて)完成。



材料 (2人分)

明日葉	40g
れんこん	30g
春雨	20g
豚ひき肉	50g
チーズ	40g
春まきの皮	4枚
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水溶き小麦粉(小麦粉と水を同量で溶く)	適量
揚げ油	適量

RECIPE 4

明日葉とじゃがいものポタージュ

作り方

調理時間 約15分

1. **じゃがいもの下ごしらえ**　じゃがいもはよく洗って水のついたままラップで包み、電子レンジ600Wで3～4分加熱し、皮をむき一口大に切る。
2. **明日葉と玉ねぎの下ごしらえ**　明日葉と玉ねぎは、みじん切りにする。(あとでミキサーにかけるので、あらみじんでOK。)バターで玉ねぎをクリーム色になるまで炒めたら、明日葉を入れ、中～弱火で火が通るまで炒める。
3. **ミキサーにかける**　ミキサーに、じゃがいも、炒めた玉ねぎと明日葉、顆粒コンソメスープの素、牛乳を入れ、トロトロになるまでミキサーにかける。
4. **仕上げ**　3を鍋に移し、弱火で温める。塩で味を整え、仕上げにこしょうを振る。

材料 (2人分)

明日葉	20g
じゃがいも	80g
玉ねぎ(中)	1/4個(50g)
バター	10g
顆粒コンソメスープの素	小さじ1弱
牛乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々