

おいしく手軽に のらぼう菜料理レシピ



のらぼう菜料理

2018年1月



「のらぼう菜」レシピコンテスト
応募作品の中から、
アイデアいっぱいの料理を掲載！
旬の美味しいのらぼう菜！
ちびっこからお年寄りまで、
みんなが喜ぶメニューが
楽しめます。

のらぼう菜レシピコンテスト初開催!!

ワイド

2017年(平成29年)4月22日(土曜日)

日本農業新聞

のらぼう菜 春巻きいける 東京・JAあきがわ レシピコンテスト



JAあきがわ
のらぼう
菜レシピコン
テスト

東京都のJAあきがわは14日、JA五日市支店で「のらぼう菜レシピコンテスト」の最終審査会を開いた。最優秀賞は、西元枝さん(あきる野市)が受賞した「のらぼう菜のバリバリ焼き春巻き」が受賞した。結果とレシピは、JA公式ウェブサイトで公開する。

のらぼう菜は、おひたし、あえ物などシンプルな味付けの料理で親しまれてきた。さまざまなレシピを考案してもらい、新しい食べ方を提案しよう、初めてコンテストを実施。和食、洋食、中華、スイーツなど分野を問わず応募を呼び掛けた。

応募のあった37作品の中から、第1次選考(書類審査)で、作りやすさ(普及性)、料理の工夫(独創性)などの総合点で入賞作品6作品を決定した。最優秀賞と優秀賞を各1人、入賞4人を決めた。

和食、洋食、中華、スイーツ…多彩に登場 西元枝さん(あきる野市) 最優秀

最優秀賞の西さんの作品は、春巻きのバリバリとした食感が特徴。たっぷりののらぼう菜、ハム、チーズの風味が絶品で、おかしにもおつまみにも合う。

優秀賞の大串久美子さん(奥多摩市)の「のらぼう菜のチーズ入り豚巻き」は、のらぼう菜を豚肉で巻いて焼き、みりんしょうゆで味付けた主菜として、しっかり食される一品。入賞した4人は、のらぼう菜のそは寿司(すし)と「のらぼう菜の新メニュー」の中華あえ「中華炒め」の「のらぼう菜のホットケーキ」で、さまざまな分野のレシピが並んだ。

審査員のJA東京厚生連管理栄養士の野村はすきは、バラエティーに富んでいて、のらぼう菜が何にでも使えることを改めて知ったと感想を述べた。(東京・あきがわ)



写真前列：のらぼう菜レシピコンテスト入賞者

JAあきがわの情報をいち早くお届けします。

JAあきがわ公式 Facebook ページ

www.facebook.com/jaakigawa



スマートフォンから



まどろみのおつきあい
JAあきがわ

www.ja-akigawa.or.jp

のらぼう菜の基本

特徴

菜の花に良く似ていますが、春先にとう立ちした主茎を折り、脇芽を摘み取り食べます。

柔らかい花茎（茎の部分）にはほのかな甘味があり、他のナバナ類や和種ナバナに比べて苦味やワセはなく、アスパラガスのような味と歯ごたえが感じられ、やみつきになります。

普通のナバナ類と同じ料理に使えます。栄養価も高く、ビタミンA・Cのほか、鉄分、食物繊維なども豊富です。

「茎葉タイプ」で、おもに花茎と葉を利用します。

選び方

葉先までみずみずしい物。のらぼう菜は収穫後しおれやすいので、茎葉がシャキッとしたふつくらとしたものを選びましょう。茎が太過ぎない物、すじばった物は避けましょう。



ゆで方

のらぼう菜はさつと洗い、たっぷりの熱湯（1〜2L）に、塩を大さじ1程加えてゆでます。

のらぼう菜を湯から取出し、指でつまんで、硬さをチェック。お好みの硬さになったら、湯から上げ、すぐに冷水にとり、水気を絞ります。

利用方法

下茹でしてから使う事をお勧めします。

おひたしや和え物、マヨネーズを付けたリ、シンブルな味付けのものに最適です。

下茹でした物をさつと炒めたり、パスタの具にしたり、和洋中どのような料理法にもあいます。

保存方法

他のナバナ類もそうですが、そのまま保存する場合には、乾燥を防ぐため湿らせた新聞紙などに包み、ポリ袋に入れて、立てた状態で野菜庫に入れましょう。

2〜3日を目安に。

冷凍はゆでしてから。長期間保存する場合は、さつと1分程硬めにゆでしてから冷凍します。

のらぼう菜料理 もくじ

のらぼう菜の基本.....②

前菜・副菜.....④

のらぼう菜の塩コンブ和え.....④

のらぼう菜のピーナッツ白和え.....⑤

のらぼう菜の五目煮びたし.....⑥

のらぼう菜の中華炒め.....⑦

主菜.....⑧

のらぼう菜のチーズ入り肉巻.....⑧

のらぼう菜のパリパリ焼き春巻.....⑨

のらぼう菜のカレー.....⑩

のらぼう菜のかき揚げ.....⑪

主食.....⑫

のらぼう菜飯とのらぼう菜の味噌汁.....⑫

のらぼう菜のそば寿司.....⑬

のらぼう菜とタラコのパスタ.....⑭

のらぼう菜ポッシー.....⑮

いつでもスイーツ.....⑯

のらぼうのホットケーキ.....⑯

のらぼうリラックスカップケーキ.....⑰

東京都庁32階南側職員食堂.....⑱

江戸東京野菜を食べよう！

シリーズ「ノラボウ菜」のメニュー

のらぼう菜の焼うどん

ちよこつと一品
前菜・副菜

のらぼう菜の塩コンブ和え
和えるものをアレンジして、バラエティー豊かなレシビで楽しめます。シーチキンやナムルなど。



Y・Kさん

材料(4人分)

のらぼう菜1束
塩コンブ15g

作り方

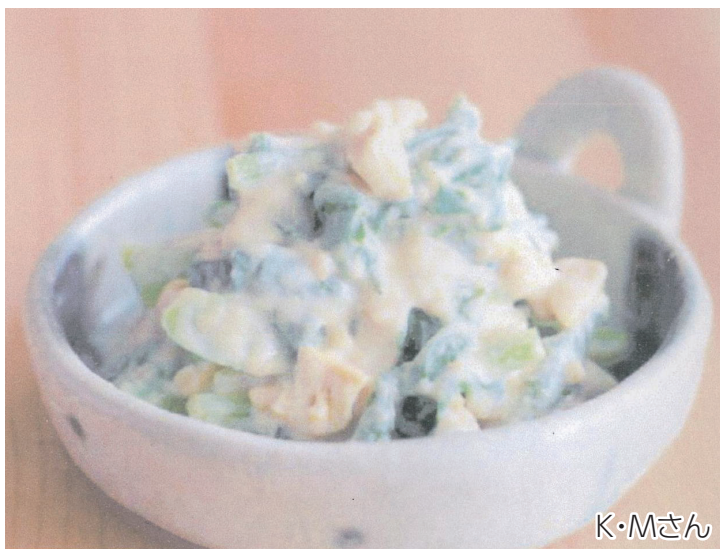
- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して、2分ほどゆで、水気を絞ります。
- ② 長さ5cmに切ります。
- ③ ボールにのらぼう菜を入れ、塩コンブを和えて5分ほどおき、器に盛ります。

● 塩コンブを「紅ショウガ」といりごま「ナガネギとポン酢」に変えて和えると、色がきれいでさっぱり味の一品。

● ごま油で和えて中華風に、オリーブオイルで洋風アレンジ。

ちよこつと一品
前菜・副菜

のらぼう菜のピーナッツ白和え



K・Mさん

材料(4人分)

のらぼう菜150g
ピーナッツペースト...20g
味噌20g
A みりん小さじ2
きび砂糖大さじ1
酢小さじ 1/2
絹ごし豆腐100g
ピーナッツ20g
塩少々

作り方

- ① のらぼう菜をさっと洗って長さ約5cmに切り、耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ600Wで約3分間加熱する。
- ② 火が通ったら水にさらし、水気を切っておく。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、水切りした豆腐を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②と刻んだピーナッツを加えて和える。
- ⑤ 塩で味を調えて出来上がり。

風味かまぼこと
白が葱のポン酢和え



K・Hさん

新タマネギの中華和え



Y・Mさん

のらぼうのベーコンの
カリカリソースかけ



K・Hさん

のらぼうナムル



T・Tさん

紅ショウガ和え



S・Yさん

シーチキンとハムコーンและ



T・Sさん

のらぼう菜の五目煮びたし



M・Mさん

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して、硬めにゆで、軽く絞ったら、約3cmに切る。
- ② ちくわ・ニンジンは細切り、厚揚げは縦3等分にして、厚さ2mmぐらいに切る。糸こんにゃくは、3cm位に切っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ニンジンと材料を入れ、Aで味を付けて煮る。

材料(4人分)

のらぼう菜 150g
厚揚げ 50g
糸こんにゃく 40g
ニンジン 20g
ちくわ 20g
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ3
A 酒 小さじ2
砂糖 小さじ1½
赤トウガラシ(輪切り)・適量

のらぼう菜のツナ炒め



T・Tさん

野菜たっぷりナムル風



H・Mさん

のらぼう菜の中華炒め

お肉、ベーコン、シーチキンなどを加えて一緒に炒めると、主菜になります。

入賞レシピ



T・Tさん

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して、硬めにゆで、軽く絞ったら約3cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、薄切りにしたニンニクと輪切りにした赤トウガラシを入れて軽く炒める。
- ③ ②に①と中華だしの素を加えて、最後に塩で味を調えたら出来上がり。

材料(4人分)

のらぼう菜 200g
赤トウガラシ 2本
ニンニク 1片
中華だしの素 小さじ½
サラダ油 少々
塩 少々

のらぼう菜とメンマの中華風炒め



K・Mさん

のらぼう菜の茎と豚こま肉炒め



S・Yさん

のらぼう菜のベーコン炒め



M・Mさん



M・Nさん

入賞
レシピ

主菜
しつかりおかず

のらぼう菜のパリパリ焼き、春巻



K・◎さん

入賞
レシピ

主菜
しつかりおかず

のらぼう菜のチーズ入り肉巻

- 作り方**
- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して、ゆで、水にさらさず熱いままザルに広げる。
 - ② 冷めたら、①を5mm位に刻み、キッチンペーパーに広げておく。
 - ③ 春巻きの皮の上にハムを置き、その上に②を二面におく。
 - ④ ③の上にチーズをのせ、具ののったハムを手前から半分に折るようにして春巻きを巻く。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④をこんがり焼く。

材料(4人分)

のらぼう菜 300g
薄切りハム 8枚
とろけるミックスチーズ .. 100g
春巻きの皮 8枚
サラダ油 適量

- 作り方**
- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して、ゆで、絞ったら、約3cmに切る。
 - ② ひとり分の肉を広げ、4等分した①を手前にのせ、ミックスチーズが中心になるように置く。
 - ③ ②を手前から巻いていき、巻き終わりを下にしておく。
 - ④ 熱したフライパンにサラダ油を引き、③の豚肉の巻き終わり面を下にして焼く。みりんとしょう油で味をつける。
 - ⑤ 1本を3〜4等分に切って、盛り付ける。

材料(4人分)

のらぼう菜 240g
豚ロース切り身(焼き肉用) .. 200g
とろけるミックスチーズ .. 32g
みりん 大さじ1½
しょう油 大さじ1½
サラダ油 適量

春だけ巻



M・Nさん

のらぼう菜揚げ袋



S・Yさん

のらぼう餃子



S・Kさん

肉巻のらぼう菜の中華風煮



T・Sさん

のらぼう菜の肉巻き揚げ



M・Nさん H・Mさん



K・Yさん

のらぼう菜のかき揚げ

主菜

しつかりおかず



T・Tさん

のらぼう菜のカレー

主菜

しつかりおかず

- ① ニンジンとハムは長さ5cmの千切り、タマネギは長さ5cmの細切りにしておく。
- ② のらぼう菜は、長さ5cmに切っておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、小麦粉・塩・コショウを加えざっと混ぜ、衣を作る。
- ④ ③の衣に①、②を入れてさっくり混ぜ、コーンを入れてから軽く混ぜる。
- ⑤ お玉で揚げる大きさにまとめ、170度に熱した揚げ油の中に、滑らせるように入れる。
- ⑥ 20秒ほどして表面が少し固まったら、箸を1〜2回さして穴をあけるようにする（火の通りが良くなる）。衣が淡く色づいたら裏返す。
- ⑦ 良い色になり、箸にさわった感触がカリッとしたら取り出して、揚げバットに立てかけてできあがり。

作り方

材料(4人分)

のらぼう菜	100g
ニンジン	100g
タマネギ	100g
ハム	4枚
水煮コーン	大さじ4
小麦粉	200g
卵	2個
塩・コショウ	適量
揚げ油	適量

※ 揚げ時間の目安：1分30秒〜2分

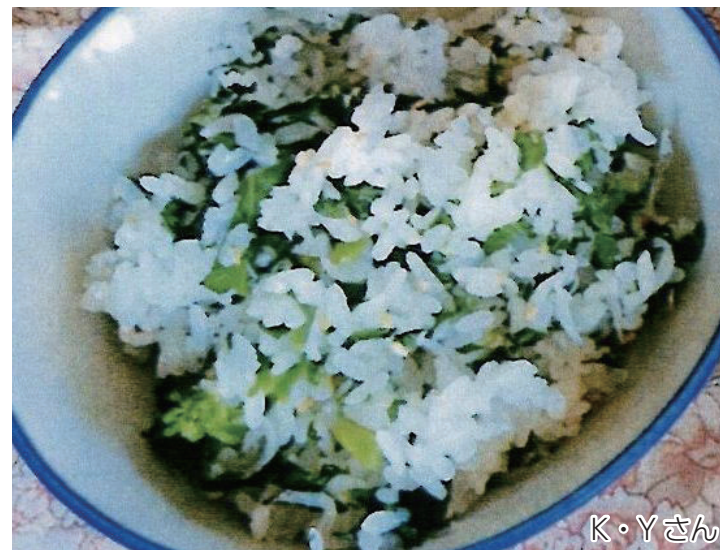
- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照してゆで、フードプロセッサー（またはミキサー）でペースト状にする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、タマネギ、ニンニク、ショウガ、クミンシードを炒める。
- ③ ②に水とトマト缶を入れて弱火で煮込む。
- ④ ③に①と残りの材料を全て入れて煮込む。
- ⑤ 味を調えて出来上がり。

作り方

材料(4人分)

のらぼう菜	200g
タマネギ（みじん切り）	1個
ニンニク（みじん切り）	1片
ショウガ（みじん切り）	1片
クミンシード	小さじ1
トマト缶または トマトジュース	½缶
水	1カップ
カレーパウダー	大さじ3
ヨーグルト	¼カップ
塩	適量
サラダ油	適量

のらぼう菜飯と のらぼう菜の味噌汁



K・Yさん

材料(4人分)

のらぼう菜	200g
ご飯	600g
ちりめんジャコ	40g
レモン汁	少々
ゴマ	適量
塩	小さじ 1/2

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照してゆで、水気を絞り細かく刻む。
- ② 温かいご飯に①とAをさっくり混ぜる。

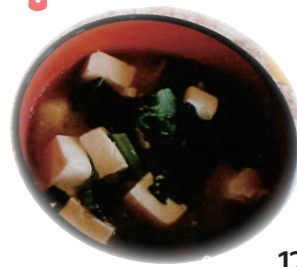
● ちりめんジャコに変えて、鮭のフレークや、梅干しなどを混ぜても美味しい。

材料(4人分)

のらぼう菜	100g
豆腐	半丁
カツオだし汁	3カップ
味噌	適量

- ① のらぼう菜を2〜3cmに切っておく。
- ② 鍋に出汁を沸かし、①、豆腐の順に入れ、一度煮立ったら、味噌を加えて火を止める。

作り方



● みそ汁の具に、シメジや油揚げなどもおすすめ。

のらぼう菜のそば寿司



Y・Mさん

入賞 レシピ

材料(4人分)

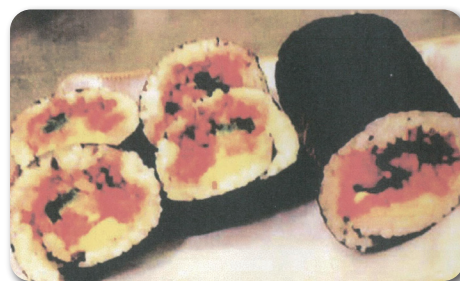
のらぼう菜	350g
乾そば	200g
風味かまぼこ (かに風味)	2 パック
マヨネーズ	適量
板のり	4 枚

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照してゆで、水にさらした後、よく水気を絞る。
- ② 乾そばは、約30本ずつ束ねて、一方の端を輪ゴムで止める。
- ③ ②を沸騰したお湯で4〜5分ゆで、平らに伸ばしながら水切りをしておく。
- ④ 巻すに板のりを置き、③を一面に敷く。
- ⑤ ④の上に、①と風味かまぼこを並べて、マヨネーズを具材の上にかけて巻く。
- ⑥ 8等分に切って、盛り付ける。

※ 包丁は水で濡らしてから切ると切りやすい。

韓国風のり巻



M・Sさん

のらぼう菜とタラコのパスタ



M・Mさん

材料(4人分)

のらぼう菜	400g
パスタ	320g
タラコ	120g
オリーブ油	大さじ 8
ニンニク (みじん切り)	4 片
ナンプラー	大さじ 2½
砂糖	大さじ ½
鶏がらスープの素	小さじ 2
赤トウガラシ (輪切り)	適量
しょう油	適量

作り方

- ① のらぼう菜は約 3 cm に切り、茎の硬い部分は薄く斜めにスライスする。タラコは、約 2 cm に切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、ニンニクを炒め香りが出てきたら、のらぼう菜のスライスした茎の部分から炒める。葉の部分も炒める。
- ③ 焦げそうになったら水を差し入れ、のらぼう菜がしんなりしてきたら、タラコと A を入れる。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてパスタをゆで、ゆであがり表示時間の 1 分前にあげ、③ に入れてパスタのゆで汁を少し加えてスープ状にする。
- ⑤ しょう油で味を調える。

※ ナンプラーやタラコは、メーカーや産地によっても塩味が異なるので、素の味見をしてから調理に利用する。

ノラボーナ・カルボナーラ



A・Sさん

のらぼう菜ポッシー



F・Kさん

材料(4人分)

のらぼう菜	300g
ジャガイモ	150g
ベーコン	50g
とろけるミックスチーズ	50g
マヨネーズ	適量
A 塩	適量
コショウ	適量

作り方

- ① のらぼう菜を P 2 「ゆで方」を参照して、色が変わるくらいにしっかりとゆでる。水にさらした後、よく水気を絞る。
- ② 茎の部分は 2 cm、葉の部分は 3 cm に切る。
- ③ ジャガイモは長さ 5 cm の千切り(水にさらさない)。ベーコンは長さ 1 cm、幅 1 cm に切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ ④ にジャガイモを入れて弱火で炒める(完全に火が通ってなくても大丈夫)。
- ⑥ ⑤ に②を入れて、A を入れ混ぜる。
- ⑦ ⑥ を耐熱皿に移してチーズを乗せ、サランラップをかけて、500 W 6 分半加熱する。

のらぼう菜でグラタン



M・Hさん

入賞
レシピ
スイーツ

のらぼうのホットケーキ



H・Mさん
A・Aさん

入賞
レシピ

入賞
スイーツ

のらぼうリラックス
カップケーキ



M・Sさん

入賞
レシピ

材料(4人分)

のらぼう菜 50g
ホットケーキミックス 150g
卵 1 個
牛乳 ½ カップ
サラダ油 適量
A バター 適量
はちみつ 適量
お好みのジャム 適量

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して軟らかめにゆで、水にさらした後、よく水気を絞って、細かく切る。
- ② ①と牛乳をミキサーでペースト状にする。
- ③ ボールに卵を割り入れ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を引いて中火で熱した後、濡れ布巾の上で少し冷ます。
- ⑥ ⑤にお玉で④を入れ、弱火で焼く。焼き目がついたらひっくり返し、もう片面も焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、お皿に盛りつけ、Aをお好みでのせる。

シフォンケーキ



T・Iさん

材料(4人分)

のらぼう菜 100g
サラダ油 15g
A 牛乳 ½ カップ
砂糖 20g
B ホットケーキミックス 150g
卵 1 個
C バナナ 2 本
板チョコ 1 枚

作り方

- ① のらぼう菜をさつと洗って葉と茎の部分に分ける。
 - ② 茎の部分を長さ約1cmに切り、耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ500Wで約1分間加熱する。
 - ③ 葉の部分とサラダ油を耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ500Wで約1分半加熱する。
 - ④ ③とAをミキサーでペースト状にする。
 - ⑤ ボールにBを入れ④を加えてよく混ぜる。
 - ⑥ バナナは飾り用に5mmの輪切りを8枚用意する。
 - ⑦ 残りのバナナは1cmの角切りにする。板チョコは砕いておく。
 - ⑧ ⑤に⑦を加えてさつくり混ぜ、カップに入れて飾りのバナナを上にする。
 - ⑨ 180℃のオーブンで20分焼く。生地が火が通ったら出来上がり。
- ※ 家庭のオーブンによって機能が異なるので、調整する。

のらぼうマシュマロピザ



S・Hさん

沖縄クレープ



T・Tさん

● 上記ホットケーキの材料に砂糖100gと水1カップを足す。薄く焼き、棒状にくるくる巻くとできあがり。

伝統野菜
のらぼう菜出番
 東京・JAあきがわ部会 出荷2・8ト目指す
 【東京・あきがわ】JAあきがわ五日市ファーマーズセンター「のらぼう部会」が、のらぼう菜の出荷を始め、部員は連日作業に励んでいる。のらぼう菜は、江戸時代から、あきる野市五日市地区で栽培が続く伝統野菜。江戸東京野菜にも登録されている。春が旬のアブラナ科の野菜で、収穫期は2〜4月。この季節には同センターあいなをほしめ、直売所などに並ぶ。部会では、同地区の生産者で組織。今年度も、前年並みの約2・8トの出荷を目指す。昨年は地区の学校給食に約300kgを提供。今年も食農教育活動やイベントへの提供などを続け、地域農業の重要性をPRしていく。部会では、ブランド力をもつため、市場に共同出荷する。部会長を務める三橋亀夫さん(80)は「菜らしくおいしく五日市特産ののらぼう菜を多くの人に味わってほ



五日市ののらぼう部会・乙戸博会長(左)、三橋亀夫前会長



のらぼう菜収穫に精を出す三橋会長(取材当時)

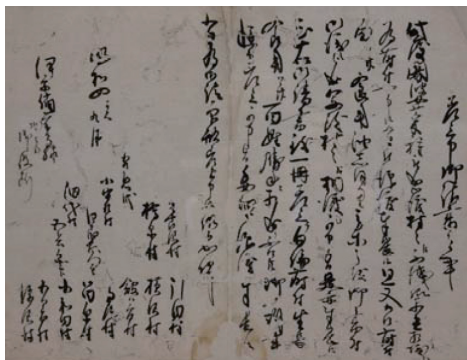
いる、あきる野市の子生神社で「のらぼう祭り」を開く予定。毎年、境内に、のらぼう菜の市が立ち、発祥地の本物の味を求めて多くの参詣客でにぎわう。3月26日には、「野良坊菜」が建立されて

のらぼう菜 祭りにぎわう
 東京・JAあきがわ五日市の部会が提供【東京・あきがわ】小中野ののらぼうまつり実行委員会は3月下旬、あきる野市の子生神社で、「小中野ののらぼうまつり」を開いた。JAあきがわ五日市ファーマーズセンター「のらぼう部会」が、地元生産者と共に江戸東京野菜で地元特産の「五日市ののらぼう菜」を提供した。まつりは、故郷の大切な特産野菜として多くの人々に親しまれている「のらぼう菜」を大切に守り、広めていくことが目的。市には約700袋が並んだ。先着50人に「五日市ののらぼう菜」を、先着30人に竹とんぼを進



「五日市ののらぼう菜」を求める来場客

古文書「閨婆菜種御請証文」



JA あきがわで所蔵している古文書の原本

呈し、手作り品の販売やおはやしなどが祭りを盛り上げた。会場は、発祥地の本物の味を求める多くの来場客でにぎわった。【のらぼう菜は、1767年に関東郡代伊奈忠實が地元の名主に命じ、種子を江戸近郊の村々に配布し、栽培させたという古文書が残っている。】「のらぼう菜」の普及によって、天明の大飢饉(ききん)と天保の大飢饉(ききん)で多くの人が飢餓から救われたといわれている。同委員会の実行委員長を務める乙訓孝男さん(78)は「12年目を迎え、地域に親しまれるまつりになった。これからもさらに五日市ののらぼう菜を守り、後世に伝えていきたい」と意気込む。JAあきがわ五日市ファーマーズセンターあいなでも、9日に「のらぼう祭り」を開く。

日本農業新聞2017年4月4日



A・Hさん

東京都庁32階南側職員食堂
 のらぼう菜の焼うどん

作り方

- ① のらぼう菜をP2「ゆで方」を参照して硬めにゆで、水にさらした後、よく水気を絞って、約5cmに切る。
- ② フライパンにゴマ油を引きニンニク、ニンジン、タマネギの順で炒める。
- ③ ②にうどん、①を入れ混ぜ合わせたら和風だしを入れてさらに炒める。
- ④ フライパンの鍋肌から醤油を入れ香りをつける。
- ⑤ 仕上げに塩、コショウで味を調える。
- ⑥ お皿に盛り付け花かつおをトッピングする。

材料(4人分)

のらぼう菜	100g
うどん	2玉
タマネギ	40g
ニンジン	20g
ニンニク	少々
花かつお	2g
ゴマ油	大さじ1
塩	適量
コショウ	適量
和風だし	大さじ1
しょう油	大さじ1

都庁第一庁舎 32 階南側の職員食堂で実施された ～江戸東京野菜を食べよう！～ シリーズ、2017年4月は「のらぼう菜」でした。

6品のメニューが、提供されました。
 のらぼう菜のごま和え、
 のらぼう菜のガーリック炒め、
 のらぼう菜の肉巻き、のらぼう菜の春巻き、
 のらぼう菜のかき揚げ、のらぼう菜の焼うどん

