

使用した特産食材(20食材)



練馬ダイコン



馬込三寸ニンジン



品川カブ



ごせき晩生小松菜



シントリ菜



馬込半白キュウリ



アシタバ



レモン



TOKYO X



東京うつついの卵



東京しゃも



サザエ



キンメダイ



くさや

上記の他に…

【農産物】亀戸ダイコン、拝島ネギ、奥多摩わさび、オオサヤエンドウ

【水産物】メカジキ、奥多摩やまめ

レシピページ(例)

練馬ダイコン

江戶幕府五代将軍・徳川綱吉がビタミン類の不足による脚気や長目を患い、治療のために食したことから栽培を命じたといわれ、大きいものは300g〜1kgにもなります。収穫期間（1716〜1736）には練馬ダイコンの名が定着していました。

馬込三寸ニンジン

西洋ニンジン「練馬三寸」と「10筋三寸」を交配させ、昭和25年（1950）に種苗名称登録された比較的新しい野菜です。長さ10cmほどで実が丸みを帯びた太くずんぐりとした形が特徴です。煮物ほもちろん、生でもおいしく食べられます。

練馬ダイコンとスモークサーモンのミルフィーユマリネ

【材料】(2人分)
練馬ダイコン1/2個
スモークサーモン1尾
オリーブ油
A: オリーブ油
ハーブエッセンス
レモン汁適量

【作り方】
1. ダイコンは皮をむいてから多枚の薄切りにして、塩をふり5分程置き、しんなりしたら水気を絞る。
2. ダイコンを3枚1組にして、その間に煮じそと半分切ったサーモンをはさみ、塩が馴染むまで5〜6分置く。
3. 半分に切った順に盛り付け、Aとレモン汁をかける。

馬込三寸ニンジンと木の実のサラダ

【材料】(2人分)
馬込三寸ニンジン1/2本
木の実1/2株
レモン汁適量
オリーブ油
塩・こしょう少々

【作り方】
1. ニンジンと木の実を洗い、水気をよく拭き取る。
2. あらかじめおいておいたAで①と②を、クルクルと、粗の实をあん、洗った実をのりして味を馴染ませながら食べる。
*おろしは大きければ手で潰すようにするといい。

直売所等の紹介(例)

①JAあきがわ 秋川ファーマーズセンター

| | |
|-----------|-----------------------|
| 住所 | 東京都あきる野市二宮811 |
| TEL | 042-559-1600 |
| 営業時間 | 午前9時〜午後5時 |
| 定休日 | 年末年始 |
| 取扱いのある特産品 | 東京しゃも 東京うつついの卵 奥多摩わさび |

