

品川カブの Pasta サラダ

材料(4人分)

品川カブの根	1本(約150グラム) 5~6 cm長さの細切り
オリーブオイル	大さじ1 塩少々
品川カブの葉	大さじ3 ゆでてみじん切りにしたもの
スパゲッティ	50g(半分の長さに折る)
ツナ缶	40g(小さい缶の半分)
コーン	大さじ3 (缶または冷凍)
オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ2
塩・胡椒	各適量



- 品川カブは5~6 cm長さの細切りにしておく。(スライサーを使うと便利です。)
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①をしんなりするまで炒めて、塩少々で下味をつけておく。
- 鍋にたっぷりの湯をわかして塩(分量外)を加え、沸騰したら半分に折ったスパゲッティをパッケージ記載の時間ゆでて、ザルにあげておく。
- 品川カブの葉はゆでてみじん切りにしておく。
- ボウルに②・③・④・ツナ・コーンを入れて混ぜ合わせ、レモン汁、塩・胡椒で調味し、オリーブオイルを加えて混ぜ、器に盛る。

【メモ】

品川カブのそぼろ炒め

材料(4人分)

品川カブ	2本(約300g)
品川カブの葉(粗みじん切り)	大さじ5
鶏ひき肉	100g
【A】	
醤油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	適量
塩	適量



- 品カブは太めの細切りにしておく。
- 品川カブの葉は粗みじんに切っておく
- ボウルに鶏ひき肉・と【A】を入れて良く混ぜ合わせてから、フライパンに入れ水気がなくなりポロポロになるまで炒ってそぼろを作っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて半分程度火が通るまで炒めたら、塩で軽く下味をつける。
- ④に②と③を加えて全体がなじむように炒める。

【メモ】

金町コカブや普通のカブで美味しく作れます。(普通のカブの方が早く火が通ります。)

品川カブの味噌バター

材料(4人分)

品川カブ	約 300g(小さめの乱切り)
品川カブの葉っぱ	約 50g(さっとゆでて)
バター	大さじ 1
【A】	
みりん	大さじ 1
味噌	大さじ 1 強



- 品川カブは大きさによって縦に2等分または4等分してから小さめの乱切りにし、水からゆでて沸騰してから2~3分ゆでて水にさらし、水気をよく切っておく。
- 品川カブの葉っぱはさっとゆでて、1cm幅に切り水気を絞っておく。
- フライパンを熱してバターを溶かし、①を加えて、少し焦げめがつく位に炒めて②を加える。
- ③に【A】を加えて混ぜ、全体がなじんだら火を止めて器に盛り付ける。

【メモ】

使用する味噌によって味わいが変わるので、味噌とみりんの量は加減してください。

普通のカブで作る時は、ゆでずにそのまま炒めてください。

バター以外にオリーブオイルを使ってもまた違う風味が楽しめます。

品川カブ葉っぱのけんちん仕立て

材料(4人分)

品川カブの葉っぱ	約 300g(さっとゆでて)
焼き豆腐	1丁(くずして)
桜海老	8g
ゴマ油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 2
塩	少々
鰹だし	大さじ 3~4
卵	2個



- 品川カブの葉っぱは、茎と葉の部分に分けてさっとゆでて水さらし、1cm幅に刻んで水気を切っておく。(茎を入れお湯の中に沈めてから葉っぱを入れてゆでる。)
- 焼き豆腐は手でくずしておく。
- フライパンを熱してゴマ油を入れ、②を加えて全体に混ぜあわせたら、桜海老を加える。
① 次に砂糖を加えて混ぜてから醤油を加える。
- ③に①と鰹だしを加えて混ぜ、全体がなじんだら味を見てから塩で味を調整し、品川カブの葉っぱが好みのかたさになったら溶き卵を加えて混ぜ、火が通ったら器に盛りつける。

【メモ】

大根の葉っぱで作っても美味しいです。(カブの葉より少しかためなので加熱時間を調整)

普通の本綿豆腐を使う時にはペーパータオルなどで水切りしてから使ってください。

品川汁・品川バージョン

材料(4人分)

【A】	
品川カブ	150g (5ミシ半月切り)
ニンジン	50g (3ミシ半月切り)
ぶなしめじ	100g (ほぐしておく)
油揚げ	1/2枚 (5ミシ短冊切り)
【B】	
品川カブの葉	50g (3cm長さに切る)
長ネギ	1/2本 (5ミシ小口切り)
鰹だし	500cc
豆乳	200cc
仙台味噌	50g程度



1. 【A】と【B】の材料は材料表通りに切っておく。
2. 鍋に鰹だしを温めて【A】の材料を入れ、火が通るまで煮る。
3. ①を味噌を入れて少し濃い目に調味し、【B】の材料を入れて一煮立ちさせる。
4. ②に豆乳を加えて1分ほど静かに煮る。

【品川汁について】

品川汁は、品川から青森県むつ市に伝わり、郷土料理となっているもの。

江戸の沖で遭難した船乗りが、品川の住人達がもてなしてくれた温かい汁物に助けられ、そのことを地元に戻って伝え、品川汁ができたと言われている。青森では豆腐をすりつぶしてだし汁でのばして作るが、品川バージョンは品川蕪と豆乳を使うことが特徴となっている。

*きのこ類と味噌はお好みのものを使ってください。

品川カブのフライ

材料(4人分)

品川カブ	2本(約300g)
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
ウスターソース	適量
ナンプラー	適量



1. 品川カブは皮ごと乱切りしておく。(1本で10個が目安)
2. ①に小麦粉・卵・パン粉をつけておく。
3. ②を170度の揚げ油で揚げる。
4. ウスターソースかナンプラーをお好みでかけていただく。

【メモ】

亀戸普通で作っても美味しいです。

葉っぱの美味しい食べ方もご紹介します。

スウィートチリソースをかけても美味しいです。