

今日の主役「のらぼう菜」



1



東京都の伝統的な
野菜です。

どんな野菜でしょうか？

今日の主役「のらぼう菜」



アブラナ科の野菜で、
菜の花よりも苦みや
クセがなく、
ポキッとした食感と
甘みがあります。

のらぼう菜は、
江戸時代に現在の東京都・西多摩地方で
栽培が始まりました。

飢饉(ききん)
とは…
食糧不足で人々
がうえて
苦しむこと。

のらぼう菜を栽培していたおかげで、
江戸時代に起きた大飢饉(だいききん)のとき
多くの人たちの命が助かったと伝えられています。



「のら」と名がつくほど
どこでも育つ
たくましい野菜なんですね！

現在は、東京都のあきる野市で主に栽培されています。



8月～9月はじめにかけて種をまき、3月～5月ごろに収穫されます。



今日の給食では、葉も茎もまるごとふりかけにしました。

シンプルにおひたしや ごま和え にして食べても
おいしいですよ。



おいしくて栄養もたっぷり！
東京都の伝統的な のらぼう菜
ぜひ味わってくださいね。



スーパーマーケットなどでも見かけることがあります。
探してみてください。

参考:とうきょうの恵みTOKYO GROWN | 公益財団法人 東京都農林水産振興財団

<https://tokyogrown.jp/special/hunter/detail?id=631771>

TOKYOイチオシナビ | 東京都産業労働局

https://chiikishigen.tokyo/introduction/details/introduction_143.html