

旬をたのしむ

京野菜

料理知識とレシピ

京



京野菜

旬をたのしむ

料理知識とレシピ

はじめに

京都は日本の都として千年以上もの長きにわたり栄えてきました。その長い年月の間に、宮廷や寺社への献上品として全国各地から集まってきた野菜は、京都の肥沃な土壌と豊かな水源、野菜栽培に適した気候に育まれ根付いていきました。農業に従事する人びとの熱意と高い技術によって、京都の風土に適した特異な形や高品質の野菜に改良され、京野菜として今に伝えられています。

京野菜の特長の1つは、野菜本来の風味、おいしさや栄養をもっていることです。本来の味や特長を失うような余計な品種改良を他の野菜ほど行っていないためです。旬の京野菜を食卓でたのしみながら、次の世代へとつなげていきましょう。

本誌作成はラ・キャリエールクッキングスクール校長 仲田雅博先生と同校にご協力いただきました。

CONTENTS

- | | |
|----|---------------------|
| 1 | 京野菜とは |
| 3 | 京のブランド産品ミニ辞典(レシピ目次) |
| 5 | 京野菜と京料理 |
| 12 | 京野菜レシピ |

京野菜とは

京都の食文化を語るうえで欠かせない「京野菜」ですが、実は明確な定義はありません。一般的には、昭和63年に京都府によって定められた『京の伝統野菜』が京野菜として認知されています。平成元年から始まった認証制度『京のブランド産品』には『京の伝統野菜』に該当するものからも認証されています。

2ページでそれぞれの関係を示しています。

「京の伝統野菜」の定義

(昭和63年3月京都府農林水産部)

- 1 明治以前に導入されたもの
- 2 京都府内全域が対象
- 3 たけのこを含む
- 4 キノコ、シダを除く
- 5 栽培または保存されているもの及び絶滅した品目を含む

京のブランド産品

安心・安全と環境に配慮した「京都こだわり生産認証システム」により生産された京都産農林水産物の中から品質・規格・生産地を厳選したもの。(公社)京のふるさと産品協会が認証しています。

※認証基準

- 1 イメージが京都らしい
- 2 1以外のもので販売拡大を図る必要がある
- 3 次の要件を備えている
 - 出荷単位としての適正な量を確保
 - 品質・規格を統一
 - 他産地に対する優位性・独自性の要素がある

【京都こだわり生産認証システムの特徴】

- 農薬・化学肥料の使用を減らした環境にやさしい農法(京都こだわり栽培指針)
- 認証検査員による栽培状況と記帳のチェックを実施
- 情報の開示により生産者の顔が見える農産物
- 第三者機関が栽培状況のチェック結果など、システム全体の運営状況について検証



「おいしさと信頼の目印」
京マーク

※登録商標です。

京都の頭文字Kをシンボル化し、京都の「農」「林」「水」の豊かな実りを3つの丸に。その源である「大地」「水」「太陽」を3本のラインで表現しています。

京の伝統野菜と京のブランド産品の関係図

京の伝統野菜(37品目)		京の伝統野菜に準じるもの(3品目)
絶滅したもの (2品目)	現存するもの(35品目)	鷹ヶ峰とうがらし
郡大根 東寺蕪	青味大根 桃山大根 茎大根 辛味大根 時無大根 佐波賀大根 佐波賀蕪菁 鶯菜 松ヶ崎うきな蕪 大内蕪 舞鶴蕪 酸茎菜 京水芹 京ウド ジュンサイ 京ミョウガ もぎ茄子 聖護院胡瓜 桂瓜 田中トウガラシ 柗野ササゲ 畑菜	
		京のブランド産品(27品目)
		鷹ヶ峰とうがらし
		花菜 万願寺とうがらし (万願寺甘とう)
		みず菜(京みず菜) 壬生菜(京壬生菜) 九条ねぎ 京たけのこ 賀茂なす 伏見とうがらし 京山科なす 鹿ヶ谷かぼちゃ えびいも 堀川ごぼう 聖護院かぶ 聖護院だいこん くわい

京の伝統野菜以外の野菜(5品目)
京 夏ずきん 紫ずきん 京こかぶ 金時にんじん やまのいも

米	(1品目)	祝(酒米)
果	実(2品目)	丹波り 京たんご梨
豆	類(2品目)	小豆 黒大豆
水産物	(2品目)	丹後ぐじ 丹後とり貝



京のブランド産品

ミニ辞典 レシピ目次

「京のブランド産品」に認定されている

野菜18種類を、紹介します。



「京菜」とも呼ばれ千年の歴史を有する

みず菜 みすな(京みず菜)

シャキシャキとした食感でクセのない味わい。葉に深い切れ込みがあるのが特長で、肉の臭みをとるはたらきがあります。



お店で売っている時期 **一年中**

レシピ 13ページ 京みず菜と油揚げのたいたん
京みず菜と豆腐とカリカリベーコンのサラダ

ピリツとした独特の辛味が持ち味 壬生菜 みぶな(京壬生菜)

今の京都市中京区壬生付近で生まれたみず菜の変種で、葉がへらの形をしています。ピリツとした辛味と香りが特長です。



お店で売っている時期 **一年中**

レシピ 14ページ 京壬生菜と焼きいたいの白和え
京壬生菜の鴨鍋

1300年前から作られていた京野菜 九条ねぎ くじょうねぎ

葉がやわらかく、甘味と香りの良さが特長。緑の葉にはカロテンやビタミンBを含みます。魚の生臭みをとる、肉との相性も抜群です。



お店で売っている時期 **一年中**

レシピ 15ページ 九条ねぎのからし酢みそ和え
九条ねぎと鯖の煮物

食卓に春を運ぶあざやかな黄緑色

花菜 はなな

伏見桃山付近で切り花用として栽培されていた、寒咲き菜種の蕾を食用にしたものです。心地よい歯ごたえと独特の風味があります。



お店で売っている時期 **12月中旬～4月中旬**

レシピ 16ページ 花菜のごま和え
花菜の天ぷら

春の訪れを告げる食卓の風物詩

京たけのこ きょうたけのこ

中国の孟宗竹を京都西山に植えたのが始まりともいわれています。えぐ味がなく肉厚でやわらか。食物繊維が豊富。



お店で売っている時期 **3月上旬～5月上旬**

レシピ 17ページ 京たけのこわかめの煮物(若竹煮)
京たけのこの木の芽和え

丸くて大きい代表的な京野菜

賀茂なす かもなす

1個250～300gほどもある、大型で独特の丸い形をしたなす。油の吸収は少なく肉質が緻密で、煮炊きしても形がくずれません。



お店で売っている時期 **5月上旬～10月下旬**

レシピ 18ページ 賀茂なすの揚げ出し
賀茂なすの田楽

「伏見甘長」とも呼ばれる青とうがらし

伏見とうがらし ふしみとうがらし

約400年前から伏見稲荷付近で栽培が始まったといわれています。最も細長い品種のとうがらしで辛味はありません。



お店で売っている時期 **5月上旬～10月下旬**

レシピ 19ページ 伏見とうがらしとちりめんじゃこのたいたん
焼き伏見とうがらしのかつおかけ

辛味のない肉厚なとうがらしの王様

万願寺とうがらし まんがんじとうがらし(万願寺甘とう)

舞鶴生まれの大型の品種です。種が少なく肉厚でボリュームがあり、甘さとやわらかさが特長です。ビタミンC、食物繊維が豊富です。



お店で売っている時期 **5月下旬～10月下旬**

レシピ 20ページ 万願寺とうがらしのきんぴら
万願寺とうがらしの挽き肉挟み揚げ

熱を加えようとまみが引き立つ

京山科なす きょうやましなす

卵を大きくしたような丸みのあるふくらとした形です。皮・果肉ともやわらかくデリケートですが、食感はしっかりしています。



お店で売っている時期 **6月中旬～10月下旬**

レシピ **21**ページ 焼き京山科なす
京山科なすと鯉のたいたん

みちのく津軽で生まれ京で磨かれた

鹿ヶ谷かぼちゃ ししがたにかぼちゃ

肉質が緻密で粘質があり、煮くずれしません。ビタミンCを多く含み、味はあっさりしています。独特のひょうたん形の外見が特長です。



お店で売っている時期 **7月中旬～8月上旬**

レシピ **22**ページ 鹿ヶ谷かぼちゃの鶏そぼろあんかけ
鹿ヶ谷かぼちゃの海老鑄込みあんかけ

夏に食べられる丹波黒大豆の枝豆

京夏ずきん きょうなつずきん

丹波黒大豆から生まれた夏限定の枝豆です。粒が大きく甘味たっぷりでコクがあり、もちもちした食感がたのしめます。



お店で売っている時期 **8月中旬～8月下旬**

レシピ **23**ページ ゆで紫ずきん
紫ずきんのごはん

コクがあり甘味たっぷり

紫ずきん むらさきずきん

丹波黒大豆から生まれた秋の枝豆。薄皮が薄紫色で、頭巾のような形がその名の由来です。粒が大きく栄養豊富、コクのある甘味も特長。



お店で売っている時期 **9月中旬～10月下旬**

レシピ **23**ページ ゆで紫ずきん
紫ずきんのごはん

白い肌ときめ細かい肉質が魅力

京こかぶ きょうこかぶ

真っ白い肌と美しい形状のこかぶです。きめ細かで緻密な肉質、繊細な甘味が特長です。生食にも使え、葉の部分も食べることができます。



お店で売っている時期 **10月上旬～5月下旬**

レシピ **24**ページ 京こかぶそぼろあんかけ
京こかぶの即席漬け

手間を惜しまず育てる味

えびいも えびいも

長崎生まれの唐芋。里芋の一種で、しま模様と形がえびに似ています。肉質が緻密で、煮くずれしにくく、中まで味がしみ込みます。



お店で売っている時期 **10月下旬～2月下旬**

レシピ **25**ページ えびいもと棒鱈のたいたん
えびいもの揚げ煮

秀吉の聚楽第のお堀から生まれた

堀川ごぼう ほりかわごぼう

越年栽培の大型ごぼうです。香り高く、繊維がやわらかいので味が中までしみ込みやすいのが特長。ビタミンC、ミネラルが豊富です。



お店で売っている時期 **11月上旬～12月下旬**

レシピ **26**ページ 堀川ごぼうの鑄込み
堀川ごぼうのごま酢和え

消化が良く栄養満点

やまのいも やまのいも

「つくねいも」とも呼ばれている丸芋の一種。肉質が締まり、水分が少なく粘りがたいへん強いのが特長です。



お店で売っている時期 **11月上旬～2月下旬**

レシピ **27**ページ やまのいもとろろ汁
やまのいもの香り揚げ

「千枚漬」で知られる大型のかぶ

聖護院かぶ しょうごいんかぶ

聖護院の農家が近江かぶらから作りだした、球形でどっしりとした大かぶ。きめ細かで緻密な肉質、歯切れの良い食感が特長です。



お店で売っている時期 **11月中旬～2月下旬**

レシピ **28**ページ 聖護院かぶと鯛の煮物(鯛かぶら)
丹後ぐじのかぶら蒸し

ほのかに甘い丸形だいこん

聖護院だいこん しょうごいんだいこん

聖護院の農家が尾張の長大根から作りだしたのも。辛味がなくほんのり甘いのが特長。長時間煮ても煮くずれせず、とろっと仕上がります。



お店で売っている時期 **11月中旬～2月下旬**

レシピ **29**ページ 聖護院だいこんとお揚げのたいたん
聖護院だいこんのバーニャ・カウダ

京野菜と京料理



育み 伝える 京都の野菜

京都の料理の味は、日本の和食の基本といわれています。そして、京都の料理に欠かすことのできない京野菜は、京都の水とだしとうま味によって、今に受け継がれてきました。

私たち日本人のご飯やだしへの嗜好は、遺伝子に深くしみ込んでいるものと思いがちですが、食の嗜好は遺伝ではなく、育った環境と食文化が作り上げています。いいかえれば、現在に至る食の嗜好の環境は、私たちが育ててきたということです。京都に住んでいる私たちが、京都の野菜を作り上げ、京都の料理を育てたのです。これからの私たちも、本当に良い食環境を後世に伝える義務と責任があるのです。

京都の郷土料理

京都市内の中心は、北、東、西の三方を山で囲まれた盆地の中にあり、東に鴨川、西に桂川が流れています。寒暑の差の激しい内陸性の気候と、豊富な水、肥沃な沖積土壌に恵まれたことが、京都の野菜や、京都特産の豆腐、湯葉、麩や白味噌を育てました。

また、千年という長きにわたり都であった京都では、御所を中心とした文化が発展し、常に「本物」や「一級品」に接する機会を多く持ち得ました。この類まれな土地柄が、すばらしい生産者を育成し、質の良い野菜を生み出してきました。

現在の京都の郷土料理(京料理)は、野菜が中心となっています。いわゆる「京都の薄味」は、素材の良さを最大限に生かした調理方法であり、京都の近郊で素晴らしい質の食材が得られたために、生まれたものだと考えられます。

京料理は日本料理の代表格といわれています。その背景には近代京都の料理人と生産者の工夫と努力があり、さらに歴史を遡れば、平安時代以来千二百年余りの伝統がその根底に流れているのです。

学校法人 大和学園 理事
ラ・キャリアールクッキングスクール

校長 仲田 雅博



ごぎょう いんよう 五行 陰陽

日本料理には昔から五行や陰陽の思想があり、奇数を陽数、偶数を陰数として考えます。料理を盛り付ける場合も、七・五・三にするなど、陽数の使用を大切にしています。

また、日本料理の大切な道具である包丁は、家庭用の包丁(菜切り包丁)を除いてはほぼ片刃であり、一般には包丁の表である右側が表=陽、左側の裏=陰とされています。これを基準にして、包丁の右側に当たったものは表=陽であり、左側に当たったものを裏=陰となり、盛り

付けにも表が出るようにするのが決まりとなっています。(関西と関東で包丁の形にも違いがあります)

五味 ~ 塩味・酸味・苦味・甘味・旨味
五色 ~ 青色・赤色・黄色・白色・黒色
五法 ~ 生(切る)・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五感 ~ 視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚

旬

日本料理には旬があります。最近ではその旬もなくなりつつあり大変心配ですが、いつでも好きな食材が食べられるという利点は否めません。

京料理では四季折々の恵みを料理することが、人の味覚や心を感動させるものだと考えられています。

旬とは、食材が最もおいしく、たくさん出回る時期(出盛りの前後10日間程度)です。旬を食べることが、家計の節約にもつながります。ぜひ旬を大切にしていきたいと願っています。

さらに、器にも趣向を凝らし漆器、陶器、磁器、ギヤマン(ガラス)、木、竹等が使われています。季節の絵柄や形等も料理の着物として考えられています。





京料理の歴史

京料理は日本料理の歴史でもあるといわれ、下記に述べる料理が素地となっています。

だいぎょうりょうり 大饗料理

平安時代に行われていた、貴族の宴会料理です。盛り付けは大陸風で、高盛飯をはじめ、すべてうず高く盛ります。また、箸のほかにスプーンを添えて用意され、調味料に浸けて食べます。唐風、中国大陸風です。

ゆうそくりょうり 有職料理

有職とは、朝廷や公家の儀礼・行事・官職等の故実(儀式・作法・服装などのさだめ・ならわし)に従うという意味。すべてを宮中のしきたりにのっとり執り行うことを指します。

「有職料理」は、宮中での節会の料理です。

ほんぜんりょうり 本膳料理

本膳料理は武家の社会で始まりました。食べきれぬほどたくさんの品数を出す等、見た目の立派な形に主眼がおかれた料理です。婚礼料理などの正式な料理のスタイルとして近年までその形は生きていました。二汁五菜が定型となり、最大は七の膳まで、中には五汁二十八菜まで出されたものまであったようです。

かいせきりょうり 懐石料理

懐石料理は、茶をおいしく飲むための料理とも言えます。贅沢の極みである本膳料理に対して、当時流行していた茶の湯とともに生まれ、茶の湯と共に、京都や堺の町衆を中心に大流行しました。その後、武家社会へと移り、料理は千利休が「わび」というシンプルで創造的な心の交流を目指す茶の湯の中で、家庭の料理と変わらない一汁三菜という食べられる様式となりました。さらに料理に趣向という要素が大きく関わり、季節を大切に、もてなしの心を詰め込んだ料理となりました。

しょうじんりょうり 精進料理

鎌倉時代の禅宗や栄西禅師がもたらした茶文化、また一切の肉食を禁じる仏教が広がるなか、肉や魚を用いない精進料理が発達しました。初期には、精進料理は美食の反対語(対照的)であったと言われています。

精進料理の発達の中で注目されるのは、煮物料理。食材をゆでて、煮ることで食材の持つ「あく」を取り除き、うま味が抽出され、日本の昆布のだし文化と融合されました。



おぼんざい

京都には「ぼんざい(番菜)」という、ごく日常的な家庭の食を指す言葉がありました。おぼんざいの料理は日によって献立が決まっています。食事の内容を日によって決め(おきまり)、日常の煩雑な家事仕事を簡素化した、昔の偉大な知恵の料理です。

【季節のおきまりの例】(地域により異なります)

- 春 淡竹えんとうと豌豆まめのたいたん
たけのこと露つゆのたいたん
ぜんまいとお揚げのたいたん
お豆さんのたいたん
- 夏 冷や麦
赤いものあかいもののたいたん
鰯にしんなす
青唐辛子と雑魚のたいたん
- 秋 夫婦だき(焼豆腐とお揚げ)
かぶらとお揚げのたいたん
青菜とお揚げのたいたん
切り干しだいこんとお揚げのたいたん
- 冬 寒鰯ふりと壬生菜の鍋物
いりがらとみず菜の鍋物
お芋のお粥
古沢庵の贅沢煮

【月のおきまり】

朔 日(ついたち)

小豆粥、紅白なます、鰯昆布、尾頭付き
「今月しげも洗こう昆布こぶう暮らしましょう」

八のつく日

あらめとお揚げのたいたん
「末広しげがりの八の日に芽こが出るように」、
「病人こぶが出ないように」

十五日

小豆粥、紅白なます、芋棒、尾頭付き

月 末

おから(きらず)
「来月も縁しげが切れないように」、
「お金が入るように」

おぼんざいの考え方は、食材を大切にし、無駄にしないというもの。食材の皮や、葉なども、捨てずに利用します。例えば、かぶの皮や葉は塩漬けにして漬物にしたり、だいこんの葉は細かく切って油でさっと炒め、しょうゆで味を付け、ご飯と混ぜるだけで立派な一品になります。捨てる前にこれは食べられないのかという「もったいない」の精神がおぼんざいの中には生きています。



出会い物とは

料理を作る上でも地産地消を考える上でも、食材の相性は大切です。相性とは、味の相乗効果のなせる自然の技。昔から、食材には季節に合った相性があり、それを京都では「出会い物」と称して珍重してきました。

料理名	材料			香り
若竹煮	たけのこ	若芽		木の芽
生節 <small>ふき</small> と落とたけのこ	生節	たけのこ	落	木の芽
土瓶蒸し	鱧 <small>ほも</small>	松茸	銀杏・三つ葉 <small>ぎんなん</small>	酢橘 <small>すだち</small>
八幡巻き	鰻 <small>うなぎ</small>	ごぼう		粉山椒
鯨 <small>にしん</small> なす	身欠鯨	なす		おろし生姜
芋 <small>ぼうだら</small> と棒鱈のたいたん	えびいも	棒鱈		柚子
鯿 <small>ぶり</small> だいこん	鯿	聖護院だいこん		柚子
はりはり鍋	みず菜	鯨 <small>くじら</small> (鯿)		柚子
鯛かぶら	鯛	聖護院かぶ		柚子
かぶら蒸し	聖護院かぶ	ぐじ(赤甘鯛)	百合根・銀杏・木耳 <small>きくらげ</small>	わさび



季節に合わせた味と色と香り

	春	夏	秋	冬
味	苦	酸	滋	甘
色	緑	赤	白	黒
柚子	花	実	青	黄
山椒(木の芽)	芽	花	実	粉

素材の持ち味の活かし方

素材を活かすとは、まず素材の持ち味を調理する者がしっかり理解し、素材の長所をのびし、短所を消すように考えることが大切です。

味付けをする場合、味に力の無い(味が無い・味が薄い・うま味が無い)食材には、力のある食材(味に力がある・味が濃い・うま味が強い)を組み合わせ、味を補いバランスを取ること考えます。また、うま味の相乗効果の力を十分に知って、食材のおいしさを十分に引き出すことが大切です。

また、できるだけ新鮮な食材を手に入れることも大切です。生魚の新鮮さは、誰もが異口同音にして大切と言いますが、それは野菜も同じ。特に葉野菜においては、鮮度が最も大切です。たけのこは朝掘りが有名で、金額にも跳ね返る

ほどその良さを左右します。購入後は何をおいても、ゆでることが大切で、味と固さに大きな違いが生じます。

しかし、一般的な土物(芋類)においては、少しおくことでうま味が出るものと、保存しても味に変化のないものがあります。鮮魚においても、活きた魚を^{しめ}めた直後よりも、数時間おいた方がうま味が増して、おいしく食べることができます。



京都の主な行事と食

正月 (1月)	門松、しめ飾り、鏡餅、お屠蘇、おせち料理 お雑煮は、丸小餅、かしらいも、雑煮だいこん、京にんじんなどを用いて、白味噌で仕立てられる。 お節料理の「三種肴」はごまめ、たたきごぼう、数子である。それぞれ生活姿勢や人生の夢を託して食べられる。正月三が日は、にらみ鯛と言われ、塩焼きにした鯛に箸をつけないで、4目にみんなで煮物などに入れて食す。	
節分 (2月)	鯛、畑菜とお揚げの菜汁、福豆	
初午 (2月)	畑菜の辛子和え、稲荷寿司、粕汁	
葵祭 (5月)	鯖寿司、たけのこと露料理、生節の料理	
おおほらい 大祓い 夏越の祓い (6月)	水無月	
祇園祭 (7月)	鱧料理、「鱧祭り」	
お盆 (8月)	精進料理、あらめのたいたん	
芋名月 (9月)	芋料理	
ずいき祭 (10月)	ずいき	
お火焚 (11月)	お火焚き饅頭、蜜柑	
冬至 (12月)	おかぼのたいたん 中風除けとして、おかぼ(南瓜)の炊いたものを食べる人は、運・根・鈍の三拍子がそろって初めて出世するといわれ、その「ん」にあやかるために「ん」の2つつくものを7品食べる。(なんきん)、(れんこん)、(ぎんなん) (にんじん)、(きんかん)、(かんでん)、(うんどん:うどん)	
おけら参り (12月)	鯨そば	

参考文献 京の食文化展 京料理・京野菜の歴史と魅力「京都と日本の食文化」/熊倉 功夫
味覚と趣向のサイエンス/伏木 亨
京都の郷土料理/飯塚 久子
滋野 幸子
堀 浪子
日本料理理論/学校法人 大和学園



京野菜レシピ

献立の分量は購入しやすい単位を基本に考えて、目安となる人数分としています。

例えば、4人分を2人で食べても、2人分を4人で食べても問題ないと思います。また、作り置きできるものもあります。昔は、多めに作って近所にお裾分けなどもしたものです。

分量の表示(説明)

1カップ	200ml
大さじ1	15ml
小さじ1	5ml

※所要時間は目安です。



だし汁の取り方

材料

水	2ℓ
利尻昆布	30g
花かつお(かつお削り節)	30g

- 1 昆布は固く絞った濡れふきんで表面をふき、汚れや砂を取り除く。
- 2 鍋に水と昆布を入れ、弱火(沸騰するまでに1時間程度)にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、アクをすくい取る。
- 3 沸騰している2の鍋に花かつおを1度に入れて火を止め、表面に浮かんだ花かつおが湯を含んだら一呼吸して火からおろし、ペーパータオルかふきんでこす。

京みず菜と

油揚げの たいたん

煮汁を含んだ油揚げと京みず菜の
食感を楽しむ馴染みの一品

調理時間
15分



材料(4人分)

京みず菜	1束 (200g)
油揚げ	1枚
だし汁	100ml
A 砂糖	45ml
しょうゆ	40ml

作り方

- 1 京みず菜は3cmの長さに切り、さっと洗って軸と葉に分けておく。
- 2 油揚げは熱湯に通して油抜きし、食べやすい短冊に切る。
- 3 鍋に**A**を入れて沸かし、**2**を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 **3**の鍋に**1**のみず菜の軸を入れ、火が通ったら葉を入れて強火で一気に火を通す。
- 5 器に盛り付ける。お好みで一味唐辛子をふっても。

材料(4人分)

京みず菜	1束 (200g)
絹ごし豆腐	2丁
ベーコン(スライス)	8枚
ぼん酢	120ml

作り方

- 1 京みず菜は3cmの長さに切り、さっと洗ってざるに上げて水気をきる。
- 2 フライパンを弱火にかけて1cm幅に切ったベーコンを入れ、カリッとするまで炒める。出てきた脂は、ペーパータオルなどでふき取る。
- 3 絹ごし豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- 4 ボウルに**1**、**2**、**3**を入れて軽く混ぜ、器に盛ってぼん酢をかける。

京みず菜のしゃっきり感を味わう
サラダ、クセがないのでアレンジ
いろいろ

京みず菜と 豆腐と カリカリ ベーコンのサラダ

調理時間
10分



京みず菜

京壬生菜と 焼きしいたけの 白和え

調理時間
10分

香ばしいしいたけと京壬生菜の
風味を和え衣がふんわり包む



材料(4人分)

京壬生菜	1束(200g)
しいたけ	8枚
木綿豆腐	½丁
塩	少量
白煎りごま	30ml
だし汁	10ml
A 砂糖	25ml
薄口しょうゆ	10ml

作り方

- 1 京壬生菜は根元を切って水で洗い、塩を入れた熱湯でゆで、冷水で冷まして絞り2～3cmの長さに切る。
- 2 しいたけは軸を切って軽く塩をふり、グリル(またはトースター)で焼いて薄切りにする。
- 3 すり鉢に白ごまを入れてすり、木綿豆腐を手で潰して入れ、さらにすって滑らかにする。
- 4 3に**A**を入れて調味し、1、2を入れてよく混ぜて、器に盛り付ける。

材料(2人分)

京壬生菜	1束(200g)
鴨むね肉	½枚
ごぼう	¼本
粉山椒	適量
だし汁	300ml
A 酒	50ml
みりん	60ml
薄口しょうゆ	40ml

作り方

- 1 ごぼうは洗ってささがきにする。
- 2 鴨肉は、薄くへぎ切りにする(1人3切れ程度)。京壬生菜は洗って3cmの長さに切る。
- 3 鍋に**A**を入れて火にかけ、沸騰したらごぼうを入れる。さらに沸騰させ鴨肉を入れて火を通す。
- 4 3のアクを取り、壬生菜を入れて火を通す。
- 5 器に盛り付け、粉山椒をふっていただく。

京壬生菜の 鴨鍋

調理時間
15分

やわらかい鴨肉に京壬生菜の
辛味が引き立つ満足の
一品



九条ねぎの

からし酢みそ 和え

調理時間
15分

ねぎの甘味を酢みそが引き立てる
箸休めにもなる一品



材料(4人分)

九条ねぎ	1束 (150g)	
油揚げ	1枚	
A	白みそ	100g
	砂糖	30ml
	水	100ml
酢	15ml	
辛子(溶いた物)	5ml	

作り方

- 1 九条ねぎは根を切り、長いまま白い部分からゆで、冷水に落として水気を取ったあと、すりこぎで中のぬめりを絞り出して取り除く。
- 2 油揚げは直火で両面をよくあぶり、短冊に切る。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、少し煮詰めて元のみその固さにする。
- 4 3が冷めたらすり鉢に辛子と3のみそ、酢を入れて辛子酢みそを作る。
- 5 4に1のねぎ、2の油揚げを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

材料(4人分)

九条ねぎ	1束 (150g)	
生鯖 <small>さば</small>	1尾	
土しょうが	20g	
A	だし汁	300ml
	酒	50ml
	みりん	30ml
	砂糖	30ml
	しょうゆ	60ml

九条ねぎと鯖のうま味が
溶け込んだ煮汁も楽しみ
のひつつ

九条ねぎと 鯖の煮物

調理時間
18分

作り方

- 1 鯖は三枚におろして中骨を抜き、4等分に切り分ける。熱湯に10秒程度ぐららせて冷水に入れ、きれいに洗って水気を取る。
- 2 九条ねぎは3cmの長さに切り、洗ってざるに取り水気をきる。しょうがは薄切りにする。
- 3 鍋にAと1の鯖、2のしょうがを入れて中火にかけ、沸騰したらねぎの白い部分を入れて5分ほど煮込み、さらにねぎの青い部分を入れて火を通す。
- 4 器に3を盛り、煮汁を入れる。





花菜の ごま和え

調理時間

15分

京に春を呼ぶ代表的な一品、
ごま仕立てでシンプルに

材料(2人分)

花菜	100g
白煎りごま	30g
だし汁	40ml
A 砂糖	5ml
薄口しょうゆ	5ml

作り方

- 1 花菜は軸を切り揃え、たっぷりの熱湯でゆでる。ゆで上がったら冷水に入れ冷まして水気を絞る。
- 2 すり鉢に白煎りごまを入れてよくすり、**A**と**1**の花菜を和える。
- 3 器に**2**を盛り付ける。

花
菜



材料(2人分)

花菜	10本
卵(溶き卵)	½個
小麦粉	150ml
冷水	100ml
揚げ油	適量
塩	5g

作り方

- 1 花菜は洗って軸を切り、水気を取る。
- 2 ボウルに溶いた卵に、冷水を入れ、小麦粉を入れて軽く混ぜ、てんぷらの衣を作る。
- 3 揚げ鍋に油を深さ2cm程度入れ、油の温度を160度にする。
- 4 **2**の衣の中に花菜を入れてしっかり衣を付け、**3**の油で揚げる。衣がカリッとしたら、裏返して揚げる。
- 5 器に天紙を敷いて**4**を盛り付け、塩を添える。

色鮮やかな花菜をてんぷらで
さっくり、春を愛でる京の一品

花菜の天ぷら

調理時間

15分



京たけのこのこと わかめの煮物 (若竹煮)



やわらかいたけのこを
だしで煮て、わかめと
炊いた京の春の風物詩

調理時間
15分

材料(2人分)

京たけのこ(ゆでた物)	250g (1個分)
塩わかめ	60g
木の芽	6枚
だし汁	300ml
みりん	20ml
A 砂糖	15ml
薄口しょうゆ	30ml
塩	少量

作り方

- 1 京たけのこは厚さ5mm程度の食べやすい大きさに切る。
- 2 塩わかめは水でよく戻し、塩気を完全に抜く。
- 3 鍋に**A**を入れて火にかけ、**1**のたけのこを入れる。沸騰したら弱火にし、5分程度煮て味を付ける。
- 4 **2**のわかめの筋を切り除き、5cmの長さにして水気をきる。
- 5 **3**の鍋に**4**を入れてさっと煮込み、器に盛って木の芽をのせる。

材料(2人分)

京たけのこ(ゆでた物)	120g (1/2個分)	
木の芽	30枚	
A 下味調味料	だし汁	200ml
	薄口しょうゆ	5ml
	塩	少量
B 和え衣	白みそ	50g
	だし汁	30ml
	砂糖	5ml
	みりん	10ml

作り方

- 1 京たけのこは1cmの角切りにして、**A**でさっと煮ておく。
- 2 鍋に**B**を入れてよく混ぜ合わせ、火にかけて一度沸騰させ、冷ましておく。
- 3 木の芽のきれいな物を4枚残し、残りの木の芽をみじん切りにして**2**に混ぜ、木の芽和えの衣にする。
- 4 ボウルに**1**のたけのこの汁気をきって入れ、**3**の和え衣を混ぜて器に盛り、飾りの木の芽を上のにせる。

香り高いたけのこを
白みそで和えた春の
訪れを感じる逸品

調理時間
15分

京たけのこのこと 木の芽和え



京たけのこのゆで方

- 1 たけのこは、先を斜めに切り落とし、切ったところから斜めに包丁で切り込みを入れ、たっぷりの水とぬかひつつかみと鷹の爪1本を入れて1時間程度ゆでる。最も太い部分に箸が通るくらいになったら、火を止めて冷ます。

- 2 **1**のたけのこが冷めたら、皮をむいてたけのこの身だけにきれいに洗いもう一度真水でゆでて仕上げる。その後、適当な大きさに切って調理する。





賀茂なすの揚げ出し

肉厚な賀茂なすは油との相性抜群

調理時間
15分

材料(2人分)

賀茂なす	1個	
九条ねぎ	½本	
だいこん	½本	
花かつお	5g	
■旨だし	だし汁	200ml
	みりん	30ml
	薄口しょうゆ	30ml
揚げ油	適量	

作り方

- 1 賀茂なすは上下を切り落とし、皮をしま模様に薄くむいて6等分のくし形に切り、水にさらして水気をきる。
- 2 九条ねぎは小口切りにして、水で洗っておく。
- 3 だいこんは皮をむいておろし、ざるに上げて余分な水気をきる。
- 4 1を170度の油で薄く焦げ目がつく程度に揚げる。
- 5 ■を合わせて沸かし、旨だしを作る。器になすを盛り、だいこんおろし、ねぎ、花かつおをのせて、熱い旨だしを入れる。

賀茂なす



材料(2人分)

賀茂なす	1個	
ケシの実	少々	
■赤田楽みそ	八丁みそ	100g
	白煎りごま(ごまを完全にすりつぶす)	30g
	砂糖	40g
	水	150ml
サラダ油	50ml	

作り方

- 1 賀茂なすは上下を切り落とし、皮をしま模様に薄くむいて、横に等分に切る。なすの裏側から箸で突き刺して穴を空ける。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて1の表側から弱火で焼き、蓋をして両面に少し焦げ目がつく程度にじっくり火を通す。
- 3 鍋に■を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させ、しばらく煮詰めてかたさを調整する。
- 4 2のなすを器に盛って■をかけ、ケシの実をふる。

丸い形としっかりした食感を最大限にいかした名高い一品

賀茂なすの田楽

調理時間
20分



伏見とうがらしと ちりめんじゃこの たいたん

調理時間
15分

毎日食べても飽きない定番のおそうざいは
京の食卓に欠かせません



材料(4人分)

伏見とうがらし	200g
ちりめんじゃこ	50g
だし汁	100ml
酒	50ml
砂糖	20ml
しょうゆ	30ml

作り方

- 1 伏見とうがらしは、縦に割って中の種を取り出し、水で洗っておく。
- 2 ちりめんじゃこは水で洗ってざるに上げておく。
- 3 鍋にだし汁と酒を入れ、2のちりめんじゃこを入れて中火にかけて沸騰させ、アクを取る。
- 4 3の鍋に砂糖としょうゆを入れて1のとうがらしを入れ、中火で5～8分煮る。
- 5 4をよく混ぜて器に盛り付ける。

材料(2人分)

伏見とうがらし	200g
花かつお	10g
しょうゆ	30ml
サラダ油	15ml

作り方

- 1 伏見とうがらしは、縦に割って中の種を取り出し、水で洗っておく。
- 2 1をラップに包み、電子レンジ(600W)に約1分かける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2のとうがらしを入れて強火で一気に火を通す。
- 4 3のとうがらしに火が通ったら、弱火にして花かつおとしょうゆをかけて全体にからめ、器に盛り付ける。

辛味がなくやわらかいとうがらしは
炒めてもおいしい万能野菜

焼き伏見 とうがらしの かつおがけ

調理時間
10分



伏見
とうがらし

万願寺

とうがらしの

きんぴら

さっぱりと目にも鮮やかなきんぴらは
やみつきになる常備菜

調理時間
10分



材料(2人分)

万願寺とうがらし(万願寺甘とう)	12本
鷹の爪	1本
酒	40ml
A しょうゆ	30ml
砂糖	30ml
サラダ油	10ml

作り方

- 1 万願寺とうがらしは縦半分に切り、中の種を取って斜め細切りにする。
- 2 鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、1のとうがらしを入れて中火でしっかりと炒める。
- 4 3のとうがらしに火が通ったら**A**を入れて強火で煮詰め、2を入れて混ぜ火を止めて、器に盛る。

材料(2人分)

万願寺とうがらし	6本	小麦粉	30ml
(万願寺甘とう)	6本	塩	適量
合挽き肉	150g	トマトケチャップ	20ml
キャベツ	100g	A ソース	ウスターソース 20ml
トマト	中2個		マヨネーズ 10ml
玉ねぎ	100g	サラダ油	10ml
卵(溶き卵)	1個分	揚げ油	適量
パン粉	200ml		

作り方

- 1 万願寺とうがらしは縦に切り、中の種を取る。キャベツはせん切り、トマトは食べやすく切る。
- 2 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、フライパンにサラダ油を入れて炒め、塩で調味して冷ましておく。
- 3 ボウルに合挽き肉を入れ、2の玉ねぎ、溶き卵半量を入れてよく混ぜ合わせ、塩を入れて調味し、1のとうがらしに詰める。
- 4 3に小麦粉、残りの溶き卵、パン粉を付けて、160度程度の油で揚げろ。
- 5 器に、4とキャベツ、トマトを盛り、**A**を合わせたソースを添える。

肉厚なとうがらしならではの
一品、洋食風の盛り付けも

万願寺

とうがらしの 挽き肉挟み揚げ

調理時間
20分



万願寺
とうがらし

焼き京山科なす

調理時間
10分

おなすのおいしさをシンプルに
いただく夏の定番料理

材料(2人分)

京山科なす	2個
九条ねぎ	1本
土しょうが	15g
花かつお	5g
しょうゆ	20ml

作り方

- 1 京山科なすは、焼き網を置いた直火で全体をしっかり焼き、冷水で冷まして水から上げ、絞って手で皮をむく。
- 2 九条ねぎは、小口切りにして水でさっと洗う。しょうがは皮をむいておろす。
- 3 1のなすを食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 4 なすの上におろししょうが、ねぎ、花かつおをのせてしょうゆを添える。



京山科なす

京山科なすと 練のたいたん

調理時間
20分

ていねいな下ごしらえから
生まれる本格味のおばんざい



材料(2人分)

京山科なす	4個
身欠き練	2本
A だし汁	200ml
酒	50ml
B 砂糖	30ml
しょうゆ	30ml
揚げ油	適量

作り方

- 1 身欠き練は水で洗い、米のとぎ汁(分量外)に一晩漬ける。再度洗って半分に切り、**A**を入れた鍋で7~8分弱火で煮る。
- 2 京山科なすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。なすの皮に縦に細かく切り目を入れ、水に入れてアクを取り、水気をふき取っておく。
- 3 揚げ鍋に油を入れて170度程度になったら、**2**のなすを皮の方から揚げでざるに取り、熱湯をさっとかける。
- 4 **1**の鍋に**B**を入れて**3**のなすを皮を下にして並べ、落とし蓋をし、強火で1分ほど一気に煮る。
- 5 器に**4**のなすと**1**の練を盛り付け、煮汁をかける。

鹿ケ谷

かぼちやの 鶏そぼろ あんかけ

調理時間
20分

かぼちやの味と鶏のうま味を
あんでとじ込めた絶妙の味わい



材料(4人分)

鹿ケ谷かぼちや	½個
鶏挽き肉	100g
土しょうが	15g
水溶性片栗粉(片栗粉1:水2)	20ml
だし汁	400ml
酒	50ml
みりん	15ml
砂糖	30ml
A 薄口しょうゆ	30ml
しょうゆ	10ml

作り方

- 1 鹿ケ谷かぼちやは、食べやすい大きさに切って少し角を切り、だし汁で煮る。
- 2 ボウルに鶏肉、しょうがのみじん切り、酒を入れてよく混ぜる。
- 3 1がやわらかくなったら**A**を入れて5分ほど弱火で煮る。
- 4 3の火を止めて、味が含んだらかぼちやを器に盛る。鍋に残った煮汁はとっておく。
- 5 鍋に2を入れて火にかけ、箸でかき混ぜながらそぼろ状にする。さらに4の煮汁を入れて沸騰させ、水溶性片栗粉を入れてあんを作る。器に盛ったかぼちやにそぼろあんをかける。

かぼちや
鹿ケ谷



材料(4人分)

鹿ケ谷かぼちや(縦割り)	½個	水溶性片栗粉(片栗粉1:水2)	50ml
冷凍海老	4尾	だし汁	800ml
生すり身	150g	酒	100ml
卵白	1個分	みりん	30ml
酒	40ml	A 砂糖	60ml
土しょうが	40g	薄口しょうゆ	60ml
小麦粉	30ml	しょうゆ	20ml

作り方

- 1 冷凍海老は殻と尾をむき、縦に半分切って背わたを取り、塩水で洗って水気をきり、みじん切りにする。
- 2 生すり身をすり鉢に入れてする。卵白を入れてさらにすり、1の海老と酒を入れてすりながらのぼす。
- 3 鹿ケ谷かぼちやは中の種をスプーンで取ってやわらかくなるまで蒸し、火を通す。ひとはだに冷めれば、穴の部分全体に小麦粉をふり、2のすり身を詰める。
- 4 鍋に**A**を入れて沸騰させ、3を入れてペーパータオルをのせ、30分ほど静かに煮込み、詰めたすり身まで火を通す。
- 5 4のかぼちやを出して、適当な大きさに切って器に盛り、残った煮汁を火にかけて水溶性片栗粉であんを作っておき、おろししょうがをのせる。

調理時間
50分

独特な形のかぼちやのうま味と
色鮮やかなすり身が印象的な一品

鹿ケ谷かぼちやの 海老^い鑄^こ込みあんかけ



ゆで紫ずきん

(京夏ずきんでもできます)

調理時間
15分



塩でゆでるだけ 豆本来の甘味と
コクを味わう定番

材料(4人分)

紫ずきん(または京夏ずきん) 500g
塩 15ml
塩(仕上げ) 適量

作り方

- 1 紫ずきんはさやの端を切り、ざっと洗っておく。
- 2 すり鉢かボウルに1の紫ずきんと塩を入れ、手で揉むように表面の産毛を取り、5分ほどそのままにする。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、2を入れて5分程度沸騰させる。
- 4 3の豆の火の通りを確認し、ざるに上げる。
- 5 器に4を盛り、軽く塩をふる。



紫ずきん
京夏ずきん

材料(2~3人分)

紫ずきん(または京夏ずきん) 300g
米 360ml (2合)
昆布 5g
水 440ml
塩 3ml

作り方

- 1 米は洗ってざるに上げ、30分程度おく。
- 2 紫ずきんはさっとゆでて表面に火を通し、さやから出して水に入れておく。
- 3 炊飯器に米を入れ、分量の水、昆布と塩を入れて2の紫ずきんを入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら昆布を取り出して、しゃもじで全体をよく混ぜ合わせ、器に盛る。

ほんのり色づいたごはんに
散りばめられた豆の香りが
絶妙

(京夏ずきんでもできます)

紫ずきんのごはん

調理時間
60分



京こかぶ

そぼろ あんかけ

調理時間
20分

しっかり煮含めたかぶを
たっぷりのそぼろあん
で



材料(2人分)

京こかぶ	2個
鶏挽き肉	50g
ゆず(黄)	¼個
だし汁	300ml
酒	50ml
水溶性片栗粉(片栗粉1:水2)	30ml
みりん	20ml
A 砂糖	20ml
薄口しょうゆ	20ml

作り方

- 1 京こかぶは葉を1cmの長さに切り、皮を厚目にむき、4等分のくし形に切る。
- 2 1のかぶをさっと水で洗い、だし汁に入れて火にかける。かぶに火が通ったら、**A**を入れる。
- 3 鶏肉に酒を入れて混ぜ、鍋に入れて火にかけそぼろにする。
- 4 2のかぶを煮含めたら1の葉を入れて火を通し、さらに3のそぼろを入れ、水溶性片栗粉を入れて沸騰させあんを作る。
- 5 器にかぶを盛って、上から4のあんをかけ、ゆずの皮をせん切りにしてのせる。

京こかぶ



材料(2人分)

京こかぶの皮	2個分
京こかぶの葉	¼個分
昆布	5cm
塩	5~10ml
七味唐辛子	少量
しょうゆ	適量

作り方

- 1 京こかぶの皮はせん切りにし、葉は細かい小口切りにする。
- 2 昆布は水でふやかして、せん切りにする。
- 3 1、2と塩をビニール袋に入れてよくかき混ぜ、できるだけ空気を抜いて袋の口を結び、重石をして3時間ほどおく。
- 4 3を袋から出し、水気をしっかりと絞ってさっと洗い、塩加減を確認する。
- 5 4を器に盛り、七味唐辛子をかけ、しょうゆを添える。

かぶの葉も皮も捨てずに
もう一品

京こかぶの 即席漬け

調理時間
4時間





えびいもと 棒鱈の たいたん

えびいもと棒鱈の絶妙の逸品

調理時間
100分

材料(4人分)

えびいも	4個
棒鱈(水戻したもの)	300g
ゆず(黄)	¼個
だし汁	400ml
酒	100ml
みりん	30ml
砂糖	60g
しょうゆ	45ml
薄口しょうゆ	55ml

作り方

- 1 棒鱈は、米のとぎ汁でゆでてやわらかく戻し、水で洗った後、鍋に入れてだし汁、酒を入れて中火にかける。
- 2 えびいもは、皮をむいて水に浸けてアクを取り、1の鍋に入れて一緒に弱火で煮る。
- 3 2のえびいもがやわらかくなったら、Aを入れて弱火で煮含める。
- 4 3のえびいもと棒鱈を取り出し、煮汁のみを半量ほどに煮詰めてえびいもと棒鱈にかける。
- 5 器に4を盛り、ゆずの皮をせん切りにしてのせる。

材料(2人分)

えびいも	2個	片栗粉(揚げ衣)	適量
もみのり	1枚	揚げ油	適量
花かつお	5g	水溶き片栗粉(片栗粉1:水2)	30ml
だし汁	500ml		
みりん	50ml		
砂糖	20ml		
薄口しょうゆ	55ml		
塩	少量		

えびいもの 揚げ煮

ていねいに味をふくませた
えびいもは存在感のある一品に

調理時間
45分

作り方

- 1 えびいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り揃えて水で洗った後、だし汁でゆでる。
- 2 1がやわらかくなったらAを入れ、15分ほど弱火で煮てそのまま冷ます。
- 3 2のえびいもに片栗粉をつけて、160度の油で揚げる。
- 4 2の煮汁を火にかけ、味を確認しながら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5 器に揚げたえびいもを盛って4の煮汁をかけ、もみのりと花かつおをのせる。



堀川ごぼうの 鑄込み

調理時間
60分

さつくりやわらかいごぼうに
すり身を閉じ込めた新春の一品



材料(4人分)

堀川ごぼう	¼本
鶏挽き肉	50g
生すり身	100g
きぬさや	12枚
だし汁	20ml
米ぬか	10g
薄口しょうゆ	5ml
だし汁	300ml
酒	50ml
A みりん	15ml
砂糖	40ml
薄口しょうゆ	50ml

作り方

- 堀川ごぼうは水にしばらく浸けて泥をふやかした後、たわしで洗って泥を取り、米ぬかを入れた鍋に水(分量外)を入れて40分程度、やわらかくなるまでゆでる。
- 1のごぼうを洗い、再び真水でゆでてぬかの臭みを抜き、ざるに上げて水気を取っておく。きぬさやは、筋を取って掃除をする。
- すり鉢に生すり身と鶏挽き肉を入れてよくすり、薄口しょうゆを入れ、だし汁を入れて、固さを調節する。
- 1のごぼうの芯の部分を月環で抜いて穴を開ける。穴に小麦粉をふり入れ、3のすり身を入れる。
- 4を鍋に入れてAを入れ、ペーパータオルをかけて弱火でじっくり煮る。最後にきぬさやを入れて、火が通ったら火を止めて冷ます。
- ごぼうを食べやすい大きさに切って盛り付けきぬさやを飾る。

堀川ごぼう



材料(4人分)

堀川ごぼう	¼本
白煎りごま	50g
粉山椒	適量
米ぬか	10g
A 酢	75ml
砂糖	50ml

作り方

- 堀川ごぼうは水にしばらく浸けて泥をふやかした後、たわしで洗って泥を取り、3cm長さの拍子木切りにする。そのあと、水と米ぬかを入れた鍋で30分程度、やわらかくなるまでゆでる。
- すり鉢に白煎りごまを入れてすり、Aを入れて調味液を作る。
- 1のごぼうをよく洗い、ぬかの臭みを抜くため再度ゆでてざるに上げ、熱いうちに2に入れてよく混ぜる。
- 粉山椒をごぼうにふりかけてさらに混ぜ、冷めたら器に盛り付ける。

ゆであげた香り高いごぼうに
ごま酢が染み込んで風味を満喫

堀川ごぼうの ごま酢和え

調理時間
40分





やまのいもの とろろ汁

調理時間
20分

しっかりと味わいがやさしい
体においしい一品

材料(2人分)

やまのいも	1/3個 (90g)	
青のり	小さじ1/4	
A	だし汁	150ml
	薄口しょうゆ	5ml
	塩	少量

作り方

- 1 やまのいもは皮をむいて、水にさらしておく。
- 2 鍋にAを入れて沸騰させ、冷ましておく。
- 3 やまのいもをすりおろし、すり鉢に入れてすりこ木ですり、さらに滑らかにする。
- 4 3のすり鉢の中に、2のだしを3～4回に分けて入れ、すり合わせ、とろろ汁を作る。
- 5 器に4を入れ、青のりをのせる。

材料(2人分)

やまのいも	1/4個 (50g)	
のり(のり巻き用)	1枚	
小麦粉	100ml	
卵(溶き卵)	1/2個	
冷水	70ml	
揚げ油	適量	
A天だし	だし汁	100ml
	みりん	20ml
	薄口しょうゆ	20ml

作り方

- 1 やまのいもは皮をむき、水にさらし、すり鉢ですって混ぜる。
- 2 ボウルに溶き卵と冷水を入れてよく混ぜ合わせ、さらに小麦粉を入れて軽く混ぜ、てんぷらの衣を作る。
- 3 のりを6等分に切り分け、のりの中に1のいもを挟み込んで2の衣を付け、160度の油で揚げる。
- 4 鍋にAを入れて沸かして、器に2等分に分けておく。
- 5 器に天紙を敷いて、3のをせ4の天だしを添える。

やまのいもの 香り揚げ

調理時間
15分

コクとねばりのあるいもを
香ばしいのりで包んだ心
和む一品



聖護院かぶと

鯛の煮物

(鯛かぶら)

かぶと鯛の澄んだ煮汁が上品な一品

調理時間
30分



材料(4人分)

聖護院かぶ	1/4個
鯛のあら	1尾分(200g)
A 昆布	5g
だし汁	400ml
酒	50ml
B みりん	20ml
砂糖	20ml
薄口しょうゆ	30ml
塩	少量
ゆず(皮)	1/4個

作り方

- 1 鯛のあらは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっとゆでて水に入れ、表面のうろこや汚れを取る。
- 2 聖護院かぶは、厚目に皮をむいて食べやすい大きさに切り、やわらかな葉を5cmの長さに切る。
- 3 鍋に**A**を入れ、**1**の鯛と**2**のかぶを入れて中火にかける。
- 4 **3**のかぶがやわらかくなったら**B**を入れ、中火でゆっくり味を含ませ、最後に**2**の葉を入れてさっと煮る。
- 5 器に**4**の鯛とかぶと葉をそれぞれ盛って煮汁を入れ、せん切りにしたゆずの皮を上のにせる。



材料(4人分)

聖護院かぶ	1/4個	ねりわさび	10g
丹後ぐじ	1尾(400g)	A だし汁	400ml
卵白	1/2個分	薄口しょうゆ	20ml
ゆりね	小1/3個	塩	3ml
ぎんなん(生)	4個	水溶性片栗粉(片栗粉1:水2)	30ml
きくらげ(水で戻す)	5g		

作り方

- 1 丹後ぐじは三枚におろして中骨を骨抜きで抜き、うす塩(分量外)を両面にふる。塩がまわったら4等分に切り、熱湯にさっと入れて冷水に入れ、うろこや汚れをきれいに取っておく。
- 2 ゆりねは掃除をしてゆで、きくらげはせん切りにする。ぎんなんは殻を割って熱湯でゆでて渋皮をむき、半分切る。
- 3 かぶは厚目に皮をむいておろし、ざるに入れうすく塩を入れて混ぜ、余分な水分を取る。さらに、ボウルに入れて卵白を混ぜ、**2**を混ぜる。
- 4 耐熱性の器に**1**のぐじを入れ、**3**のかぶをぐじの上に山形にのせて、蓋かラップをして、強火で約12分蒸し上げる。
- 5 鍋に**A**を入れて火にかけ、沸騰したら水溶性片栗粉を入れてとろりとさせ、**4**にかけてわさびをのせる。

ぐじ(赤甘鯛)の香りとうま味をかぶが引き立てる京ならではののもてなしの一品

丹後ぐじのかぶら蒸し

調理時間
25分



聖護院

だいこんと

お揚げのたいたん

調理時間
30分

きめ細かなだいこんと油揚げを
まろやかに煮ふくめたおばんざい



材料(4人分)

聖護院だいこん	½個	
油揚げ	1枚	
九条ねぎ	2本	
七味唐辛子	少量	
だし汁	400ml	
A	砂糖	30ml
	みりん	10ml
	薄口しょうゆ	40ml
	塩	少量

作り方

- 1 聖護院だいこんは厚目に皮をむき、食べやすい大きさに切って、裏に隠し包丁を軽く十字に入れる。
- 2 油揚げを8等分に切り分ける。
- 3 鍋にだし汁を入れて1のだいこんを入れ、中火で火にかける。だいこんがやわらかくなったら、2の油揚げとAを入れて味をゆっくり含ませる。
- 4 九条ねぎは3cmの長さに切り、3に入れてさっと煮て取り出しておく。
- 5 器に3を盛って4のねぎをのせ、七味唐辛子をふる。



聖護院
だいこん

材料(4人分)

聖護院だいこん	¼個	
Aソース	にんにく	1片
	アンチョビ	2枚
	オリーブ油	50ml
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- 1 聖護院だいこんは、皮をむいて細長い棒状に切る。
- 2 Aのにんにくは皮付きのまま、電子レンジ(600W)に約1分かける。粗熱が取れたら、皮をむいてフライパンに入れて潰し、ペースト状にする。
- 3 2のフライパンにオリーブ油、アンチョビを入れて火を入れながら混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 4 器にだいこんを盛って、3のソースを添える。だいこんを付けながら食べる。

生でもおいしいだいこんを
温かいソースで

聖護院だいこんの バーニャ・カウダ

調理時間
10分



頒布価格100円

さいさい京野菜倶楽部

検索

<http://kyo-furusato.jp/>

公益社団法人 京のふるさと産品協会

〒601-8585 京都市南区東九条西山王町1

TEL : 075-681-4284 FAX : 075-672-4081

E-mail : furusato@kyo-furusato.jp

平成24年9月発行

(公社)京のふるさと産品協会は、京都府と府内市町村、農林水産業団体などで構成されています。「京のブランド産品」をはじめとする京都産農林水産物のPRを行っています。

