

京都府 News Letter 2017年11月号

もうひとつの京都 魅力発信マガジン

食欲の秋！旬の京野菜でヘルシーに満喫

“おいしい京都”を家庭で楽しめる贅沢レシピを紹介

『京野菜フェスティバル2017』など関連イベントも続々開催！

URL : <http://kyoyasai.kyoto/>

京都府には、古都京都だけではなく「お茶の京都」「海の京都」「森の京都」という、まだ知られていない様々な魅力が詰まったエリアがあります。このマガジンでは、そんな京都府の古くから伝わる“美味しい旬の魅力”をお届けします。



九条ねぎや聖護院かぶ、京都の“味力”で食欲の秋をヘルシーに満喫 今が旬！京の伝統野菜と贅沢レシピ7選

京都府広報監 まゆまる

京都は千有余年の間、都として栄え、全国から選りすぐりの品々や人・情報が集まりました。その中で、野菜も宮廷や社寺に全国から優れた献上品として集まり、京都の肥沃な土壌と豊かな水源、農家の高い栽培技術により改良され、京の伝統野菜が培われてきました。37品目ある京の伝統野菜の中から、今が旬の食材とレシピを紹介いたします。



九条ねぎ

まっすぐに伸びた緑の葉が柔らかく甘みがある「葉ネギ」の代表。京の都の南部に位置する九条付近には、肥沃な土壌が堆積し、良質なネギが栽培されたことから「九条ねぎ」の名がつけられたとされています。

旬：一年中

特長：葉が柔らかく、甘味があります。また、大変香りが良く、葉味のほか、煮物、鍋物、めたなどに適します。

野菜ソムリエ公認！九条ねぎのスープ

<スープのもと> (5人分)

九条ねぎ	5～6本 (3cmのブツ切り)	水	300ml
たまねぎ	中2個 (薄切り)	バター	20g
牛乳	500～600ml	固形スープの素	2個

<トッピング>

クルトン	適量	ねぎ・ニンニク	適量
------	----	---------	----

- 鍋にバターを溶かし、たまねぎがしんなりするまで炒める。九条ねぎを加え、焦げないように更に炒める。
- たまねぎが透明になり、九条ねぎが柔らかくなれば、水と固形スープの素を入れ、2～3分煮込み火を止める。
- 粗熱を取り、ミキサーにかけてペースト状にする。
- 大きめのボウルに3の<スープのもと>を入れ、牛乳を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程冷やす。
- 器に盛り、好みでトッピング。



POINT・コツ

“スープのもと”を作り置きしておく、とても便利です。

聖護院かぶ



約300年前、聖護院の農家が近江かぶから作りだした、京漬物「千枚漬」の材料として有名な食材。かぶら蒸しをはじめ、サラダでの生食など幅広く使用することができます。

旬： 11月中旬～2月下旬

特長： 球形でどっしりとした大かぶ。キメ細かで緻密な肉質、歯切れのよい食感が特長です。

聖護院かぶと鯛の煮物（鯛かぶら）

(4人分)			
聖護院かぶ	1/4個	酒	50ml
だし汁	400ml	昆布	5g
鯛のあら	1尾分(200g)	みりん	20ml
砂糖	20ml	塩	少量
薄口醤油	30ml		
ゆず（皮）	1/4個		

- 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。
- 聖護院かぶは厚め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。
- 鍋に昆布、だし汁、酒を入れ、鯛とかぶを入れて中火にかける。
- かぶがやわらかくなったら、みりん、砂糖、薄口しょうゆ、塩を入れ、中火でゆっくり味を含ませ、最後に葉を入れてさっと煮る。
- 器に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。



POINT・コツ

聖護院かぶのような大かぶは、皮の近くに繊維があるため、厚めに皮をむくのがポイントです。食感がよく、とろける様な味わいとなります。

かぶらとカリフラワーのスープ

(2人分)			
聖護院かぶ	120g	玉ねぎ	1/2個(50g)
カリフラワー	小1/2個 (150g)		
ごま油	大さじ1/2	万能ねぎ	1本
薄力粉	大さじ1/2	無調整豆乳	1カップ

A			
鶏ガラスープの素	小さじ1	酒	大さじ1
こしょう	小さじ少々	塩	小さじ1/4

- カリフラワーは食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。
- 聖護院かぶは皮を厚めにむき、玉ねぎは薄切りにする。
- 厚手の鍋にごま油を熱し、玉ねぎ、カリフラワー、聖護院かぶの順に炒める。
- 薄力粉を降りかけ、Aの調味料を入れ、煮立て、アクを取り、弱火で5分煮る。
- 豆乳を入れて温め、塩・こしょうで味を整え、万能ねぎを散らす。



POINT・コツ

野菜が柔らかく、とろとろになるので心も体も温まります。ミキサーにかければポタージュにもなります。



聖護院だいこん

約200年前、聖護院の農家が尾張の長大根から作りだしたことがはじまり。長時間炊いても煮崩れせず、とろっと仕上がるため、ふろふきだいこんやおでんとして楽しめます。

旬： 11月中旬～2月下旬

特長： 苦味がなく、ほんのりとした甘みがあります。

聖護院だいこんとお揚げのたいたん

(4人分)

聖護院だいこん	1/2個	七味唐辛子	少量
だし汁	400ml	油揚げ	1枚
砂糖	30ml	みりん	10ml
九条ねぎ	2本	塩	少量
薄口醤油	40ml		

1. 聖護院だいこんは厚めに皮をむき、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。
4. だいこんがやわらかくなったら、油揚げと砂糖、みりん、薄口しょうゆ、塩を入れて味をゆっくり含ませる。
5. 九条ねぎは3cmの長さに切り、4を入れてさっと煮て取り出しておく。
6. 器にだいこん、油揚げを盛って、ねぎをのせ、七味唐辛子をふる。



POINT・コツ

きめ細やかなだいこんと油揚げを、まろやかに煮ふくめたおぼんざいです。聖護院だいこんは二度煮ると、さらに美味しくなると言われています。

ふろふきだいこん

(4人分)

聖護院だいこん	500g	塩	少々
昆布	少々	薄口醤油	小さじ1
柚子味噌			
(白味噌240g・当り胡麻30g・卵黄1個・酒大さじ6~8・砂糖大さじ1・柚子少々)			

1. 聖護院だいこんは皮をむき面取りをし、酢水で落とし蓋をしてやわらかくなるまでゆでる。
2. 鍋に昆布を敷いて1のだいこんを並べ、ひたひたの水を加えて塩少々、薄口醤油小さじ1であまり色をつけないように淡味をつける。(かくし味に砂糖を少量入れてもよい。)
3. 柚子味噌は、白味噌に当り胡麻と卵黄、酒、砂糖をよく合わせてから湯煎にかける。
4. 器に煮含めただいこんを盛り付けて、少しの煮汁にすりおろし柚子と練りみそを合わせて香り付けしたものをだいこんにかける。





京みず菜

シャキシャキとしたくせのない味わいであり、肉の臭みをとる働きがあります。油揚げとの煮ものやサラダ、からし和え、浅漬けなど様々な食材と合い、毎日の食卓に欠かせないとて便利な存在です。

旬：一年中

特長：葉に深い切れ込みがあります。

京みず菜と九条ねぎのチヂミ

(4人分)			
九条ねぎ (太め)	2本	京みず菜	1/4袋
鰹だしの素	小さじ1	たまご	1個
ごま油	大さじ1	ちくわ (小)	2本
ポン酢	大さじ1	焼肉のタレ	大さじ2
小麦粉	80g	片栗粉	80g

1. 九条ねぎとちくわは小口切り、京みず菜は3cm程度の長さに切る。
2. 小麦粉と片栗粉を合わせ、だしの素と割りほぐした卵を加える。
3. 泡立て器でよく混ぜながら、生地がとろりとするぐらいまで水(約1カップ)を加えて混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3を薄く丸くのばす。
5. 4の上にねぎ・京みず菜・ちくわを散らす。上から生地を少しかけ、ひっくり返してよく焼く。
6. 焼き肉のタレとポン酢を合わせて塗り、軽くつけ焼きする。
7. 食べやすい大きさに切りお好みで七味唐辛子をふる。



POINT・コツ

粉ものは10分位置くと粉臭さが抜けるため、混ぜて直ぐ焼かず、少し置いてから焼いてください。

京みず菜と油揚げのたいたん

(4人分)			
京みず菜	1束(200g)	油揚げ	1枚
だし汁	100ml	砂糖	45ml
醤油	40ml		

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. 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れて沸かし、油揚げを入れてやわらかくなるまで煮る。
4. 3の鍋に京みず菜の軸を入れ、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。

POINT・コツ

京みず菜の葉はやわらかいため火が通りやすいです。また、油との相性が良いため、油揚げや豚肉、ベーコン、鴨肉など合わせるのが、京みず菜を美味しく食べるコツです。





京野菜の歴史やこだわりなど、“おいしい魅力”を発信！

『京野菜フェスティバル2017』が11月18日(土)・19日(日)開催

おいしおすえ京野菜キャンペーン実行委員会では、京野菜の歴史や栽培のこだわり、品質の高さなどを京都から全国に向けて発信するため、「京野菜フェスティバル2017」を2017年11月18日(土)～19日(日)の2日間にわたり開催いたします。

本イベントでは、旬の京野菜の販売や、和食・中華・イタリアンなどの有名料理店によるグルメフェスティバルなどのコンテンツを通し、“おいしい京都”の魅力を、国内外からの多くの方へお届けいたします。



京野菜フェスティバル2017 概要

日時：2017年11月18日(土)、19日(日) 10:00～17:00

場所：岡崎公園(京都市左京区岡崎最勝寺町)

URL：<http://oishiosue-kyoyasai.com/>

内容：

・京野菜や加工品の販売

京都府内生産者による、京野菜や加工品の販売

・京のブランド商品の販売

(公社)京のふるさと産品協会による京のブランド商品を用いた試食の提供、JAグループによる京のブランド商品の販売

・京都グルメフェスティバル

旬の京野菜提供店など和食、中華、イタリアンなど様々なジャンルの合計15店の有名料理店が参加し、京野菜をはじめとした府内産農林水産物を使用したメニューを提供

・京の酒のきき酒、販売会

府内産米を使用した「京の酒」のきき酒、販売

・ステージイベント

京野菜クイズ など

また京都府では、より多くの方に京野菜や京のブランド商品の魅力を伝えるため、京都府内のスーパーなどで京野菜コーナーを設置する「京野菜マルシェ」や、府内産農林水産物の販売や試食を行う「京都府農林水産フェスティバル」も実施いたします。

【京野菜マルシェ】

日時：2017年11月1日(水)～12月10日(日)

場所：京都生協、イオン、ライフなど、京都府内の量販店・直売所等 178店

内容：各店舗にて、京野菜コーナーを設置。また、キューピー株式会社、カゴメ株式会社とコラボレーションした京野菜レシピも紹介。

※期間中、京野菜マルシェ実施店舗で京野菜を購入した方の中から抽選で100名に料理教室ご招待券などをプレゼント

【京都府農林水産フェスティバル】

日時：2017年11月25日(土) 10:00～16:30、26日(日) 9:30～15:00

場所：京都府総合見本市会館 京都パルスプラザ(京都市伏見区竹田鳥羽殿町5)

内容：「海の京都」「森の京都」「お茶の京都」の府内産農林水産物の試食・販売や、各種団体による野菜・水産物・畜産物・加工品・宇治茶などの販売。



京野菜のレシピを紹介している「クックパッド 京都府公式キッチン」

<https://cookpad.com/kitchen/12555780>