

# なにわの伝統野菜 レシピ集



## 毛馬胡瓜 2-3

- ☆毛馬チャンプルー
- ☆毛馬胡瓜のべっこう煮
- ☆毛馬胡瓜と勝間南瓜の炒めサラダ
- ☆毛馬きゅうりの料理方法

## 勝間南瓜 4-5

- ☆勝間南瓜のキッシュ風
- ☆勝間南瓜のそぼろあんかけ
- ☆勝間南瓜の和えもの
- ☆勝間南瓜の生ゆば巻き
- ☆勝間南瓜のつや煮
- ☆勝間南瓜の茶巾しぼり
- ☆勝間南瓜のようかん

## 玉造黒門越瓜 6

- ☆玉造黒門越瓜の青じそ風味
- ☆玉造黒門越瓜の酢のもの
- ☆玉造黒門越瓜とじゃがいもの酢の物
- ☆玉造黒門越瓜のあんかけ

## 烏飼茄子 7

- ☆烏飼茄子のみぞれ煮
- ☆烏飼茄子の田楽

## 金時人参 8

- ☆金時人参のなます
- ☆金時人参のきんぴら
- ☆金時人参の煮物

## 天王寺蕪 9-10

- ☆天王寺蕪の即席漬け
- ☆天王寺蕪の料理方法 1
- ☆天王寺蕪と柿のサラダ
- ☆天王寺蕪の炒め漬け
- ☆天王寺蕪葉の常備菜
- ☆天王寺蕪の料理方法 2

## 田辺大根 11-13

- ☆アツという間のふろふき大根
- ☆田辺大根と豚ばら肉の重ね煮
- ☆田辺大根の大根カレー
- ☆田辺大根の料理方法
- ☆田辺大根の大根菜飯
- ☆田辺大根の皮のきんぴら
- ☆焼き餅のみぞれ汁
- ☆田辺大根のお好み焼き
- ☆田辺大根の葉の利用法

## 碓井豌豆 14

- ☆えんどう御飯
- ☆焼きうすい
- ☆えんどうと鶏肉の卵とじ
- ☆えんどう蒸しパン

## 大阪しろな 15

- ☆大阪しろなとさつまいものおつけ
- ☆大阪しろなの煮物

## 吹田慈姑 15

- ☆吹田慈姑の含め煮

## なにわの伝統野菜

## 毛馬胡瓜(けまきゅうり)

### 来歴と特性

大阪市都島区毛馬町が起源とされる半白系の黒いぼきゅうりであり、文久3年(1863年)の「大阪産物名物大略」に記載がある。果長が約30cm、太さ3cmで、果梗部は淡緑色であるが、果頂部よりの3分の2は淡緑白色となり、収穫適期には多少黄色気味となる。果実は歯切れ良く、奈良漬に重宝され、時には他品種の2倍の高値になることもあった。昭和10年代には、原種そのものの栽培はほとんどなくなったが、品質が良いことからこれを花粉親とした1代雑種の大仙節成2号×大仙毛馬1号(2号毛馬)や大仙節成4号×大仙毛馬1号(4号毛馬)が育成され、大仙毛馬に取って代わっていった。

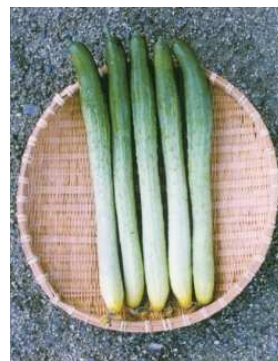
大阪府立食とみどりの総合技術センターの前身である旧農事試験場が、農林水産省の試験研究機関に昭和31年に分譲していた同品種の種子が平成10年に里帰りし、65年ぶりに復活した。

### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ☆毛馬チャンフルー

##### <材料>(4人分)

毛馬胡瓜・・・2本  
木綿豆腐・・・1/2丁  
ちくわ・・・1本  
戻しわかめ・・・適宜  
卵・・・2個  
塩・・・適宜  
花かつお・・・小1袋  
油・・・適宜



##### <作り方>

- ①毛馬胡瓜は長めの乱切りにし、軽く塩をふり、しんなりさせます。水分が出たらさっと水洗いをし、余分な塩分を取ります。
- ②豆腐は2cm角に切り、電子レンジで加熱し、水気を切ります。ちくわは5mm幅の斜めに切ります。戻しわかめは食べやすい大きさに切ります。
- ③熱したフライパンに油を入れ、豆腐に焼き色がつくまで炒め、取り出します。
- ④再び油を入れ、ちくわを炒め、①の毛馬胡瓜を加え、強火で炒めます。
- ⑤塩を加え、戻しわかめ、花かつおを入れ、③の豆腐を戻します。
- ⑥割りほぐした卵を入れ、全体に混ぜ合わせてできあがりです。

#### ☆毛馬胡瓜のべっこう煮

##### <材料>(4人分)

毛馬胡瓜・・・2本  
砂糖・・・大さじ5  
しょうゆ・・・大さじ5  
水・・・大さじ5

##### <作り方>

- ①毛馬胡瓜は2.5cm程度の輪切りにします。
- ②鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れ、煮立ったら、①の毛馬胡瓜を並べて、ふたをして弱火で煮ます。煮汁が減ってきたら、焦がさないように鍋を振りながら煮詰めます。
- ③冷たく冷やして食します。

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ☆毛馬胡瓜と勝間南瓜の炒めサラダ

＜材料＞(4人分)

毛馬胡瓜・・・1本

勝間南瓜・・・1/4個

しょうゆ・・・大さじ1

酢・・・大さじ1

はちみつ・・・大さじ1

ピーナッツバター・・・大さじ1

油・・・適宜

塩・・・少々

＜作り方＞

- ① 毛馬胡瓜は乱切りにし、塩を振り少し水分を出し、水洗いします。
- ② 勝間南瓜は薄切りにします。
- ③ しょうゆ、酢、はちみつ、ピーナッツバターを合わせます。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、②の勝間南瓜を両面に少し焦げ目がつく位まで焼きます。
- ⑤ ④に①の毛馬胡瓜を加え、さらに炒め、③の合わせ調味料を回し入れ、全体に絡めてできあがりです。



### ☆毛馬きゅうりの料理方法

パリパリとした歯触りと果皮の淡緑色が特徴であり、漬物だけではなく生食にも適している。生食の場合、果皮の淡緑色を生かすような料理に用いると、非常に涼しげであり、さわやかである。

熟胡瓜の海老 あんかけ	熟したきゅうりの種の部分を取り、短冊に切り、干しエビとだしで煮る。水ときくず粉(片栗粉)でとろみをつける。
酢だこ	きゅうりをきざんで、塩もみし、たこと二杯酢または三杯酢で和える。
なます	きゅうり・だいこん・にんじんを短冊に切って塩漬けし、甘酢生姜と和えて、胡麻をかける。
梅肉 和え	梅干しは流水に漬けて塩抜きし、水気をとる。種をとり、果肉を刻み、みりんと醤油とを合わせる。これに板ずりして半日風干したきゅうりを、斜め 5mmくらいの厚さに切り、軽く絞って和える。
胡麻 クリーム和え	干し椎茸はもどして薄味で煮る。れんこん、三度豆は塩ゆでし、きゅうりは塩もみの後、適当に切って、食べる寸前に胡麻酢で和える



酢だこ



なます



胡麻クリーム和え



## なにわの伝統野菜 勝間南瓜(こつまなんきん)

### 来歴と特性

大阪市西成区玉出町(旧勝間村)で生まれた伝統品種である。江戸時代の万延元年(1860年)に勝間村の庄屋他百姓代らが、天満の青物市場問屋年行司あて野菜7品目に限り同村内での「立ち売り許可願」を申し出ており、その中に「南京瓜」が記載されていたことから、このカボチャのことを勝間南瓜と呼んだものと考えられる。勝間南瓜は約800gの粘質な日本カボチャであり、小さいが味のよかったことから、綿とともにこの村の特産であった。昭和10年代までは大阪市南部地域で栽培が行われていたが、都市化の影響で産地が移動するとともに、品質面では食の洋風化のため、西洋カボチャに取って代わっていった。昭和10年代に途絶えた品種であるが、平成12年に木津市場の石橋明吉氏が和歌山の農家で種子を探し当て、今甦りつつある。



### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ☆勝間南瓜のキッシュ風

<材料>(4人分)

勝間南瓜・・・1/2個(400g) 卵・・・4個 牛乳・・・1カップ半弱 油・・・適宜  
ピザ用チーズ・・・120g程度 塩・・・少々 こしょう・・・少々

<作り方>

- ① 勝間南瓜は薄切りにします。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳を加え、さらにほぐします。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、①の勝間南瓜を両面に少し焦げ目がつく位まで焼きます。
- ④ ③に油を鍋肌から加え、②の溶き卵を勝間南瓜の間にまんべんなく入れ、弱火にしてふたをし、蒸し焼きにします。
- ⑤ 卵に火が通ったら、ピザ用チーズを卵の上に散らし、チーズが溶ければできあがりです。

#### ☆勝間南瓜のそぼろあんかけ

<材料>(4人分)

勝間南瓜・・・1/2個(400g) 鶏ミンチ肉・・・150g 昆布・・・15cm 砂糖・・・大さじ3  
塩・・・小さじ1 しょうゆ・・・大さじ1 しょうが・・・1片 片栗粉・・・大さじ1半

<作り方>

- ① 勝間南瓜は一口大に切ります。鍋に昆布を敷き、その上に勝間南瓜の皮を下にして並べ、ひたひたになる位の水を加え火にかけます。
- ② 勝間南瓜に八分通り火が通ったら、砂糖を加えて5分ほど煮て、塩を入れて2~3分煮ます。
- ③ 別鍋に鶏ミンチ肉とおろししょうがを入れて火にかけ、箸4~5本でよくかき混ぜます。
- ④ 肉の色が変わりかけたら、②の煮汁としょうゆを加え、沸騰させます。さらに、水溶き片栗粉を均一に混ぜ、とろみをつけ、そぼろあんを作ります。
- ⑤ 器に勝間南瓜を入れ、上からそぼろあんをかけます。

#### ☆勝間南瓜の和えもの

<材料>(4人分)

勝間南瓜・・・1/2個(400g) 白ごま・・・大さじ2 きなこ・・・大さじ1半  
砂糖・・・大さじ1/2 塩・・・小さじ1/4

<作り方>

- ① 勝間南瓜は5mm角の細切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の勝間南瓜をゆがきます。柔らかくなったらザルに上げ、冷まします。
- ③ 白ごまをすりばちですります。音が消えるくらいまですります。
- ④ ③のごまに、きなこ、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑤ 食べる直前に②の勝間南瓜と④を和えます。

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ☆勝間南瓜の生ゆば巻き

#### <材料> (2人分)

勝間南瓜・・・120g 生ゆば・・・40g 塩・・・0.6g 片栗粉・・・2g  
油・・・8g だし汁・・・120ml 塩・・・0.2g  
淡口しょうゆ・・・6g みりん・・・6g 片栗粉・・・2g 土生姜・・・少々



#### <作り方>

- ①南瓜は皮と種をとり、1cmの厚さに切って蒸す。一部いちょう型にして油で揚げる（分量外）。
- ②南瓜をマッシュ（つぶす）して、塩を加えて味付けをする。
- ③1人2個ずつになるように直方体にする。ゆばで包み、巻き終わりをはずれないように片栗粉をつける。
- ④さっと揚げる。
- ⑤だし汁としょうゆ、塩、みりんを煮立て片栗粉の水溶きでとろみをつけ、揚げた南瓜にかけ土生姜のすりおろしといちょう型に揚げた南瓜を添える。

レシピ提供：高槻栄養士会（旧名：ゆうの会）

### ☆勝間南瓜のつや煮

#### <材料>

勝間南瓜・・・400g 砂糖 30g・・・30g 醤油・・・30cc みりん・・・30cc



#### <作り方>

- ①南瓜を切り、少し面取りをする。
- ②調味料を加え、ことごと煮る。

### ☆勝間南瓜の茶巾しぼり

#### <材料>

勝間南瓜、砂糖適量、寒梅粉適量

#### <作り方>

- ①南瓜を蒸して、裏ごししたものに砂糖と寒梅粉を入れてよく練る。
- ②水にぬらした布巾を固くしぼり、手の平に広げる。
- ③南瓜をスプーンで入れ、丸くしぼる。
- ④ゆり根のうらごししたものを、いっしょにしぼるとより見映えがよい。



### ☆勝間南瓜のようかん

#### <材料>

勝間南瓜、寒天適量  
砂糖適量

#### <作り方>

- ①南瓜を八つ割り位に切って、蒸し器で蒸す。
- ②蒸した南瓜を熱いうちに裏ごしする。
- ③寒天をもどして火にかけ、砂糖を入れる。
- ④裏ごしした南瓜を加えて少し練る。
- ⑤流し箱に入れて固める。



# なにわの伝統野菜 玉造黒門越瓜(たまつくりくろもんしろり)

## 来歴と特性

大阪城の東側を流れている猫間川にかかっていた黒門橋(玉造門)付近が発祥地であり、天保7年(1836年)の「名物名産略記」に記載がある。一般にくろもんしろりと呼ばれ、果実の色は濃緑色で8~9条の白色の縦縞がある。うりには太種(ワリ)とこれより分系された細種(ホン)があり、果肉が厚く、緊がよいため漬け物に適する。

料理例・・・浅漬、糟漬、あんかけ、酢の物

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ☆玉造黒門越瓜の青じそ風味

＜材料＞(4人分)

玉造黒門越瓜・・・1個 青じそ・・・10枚 塩・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ①玉造黒門越瓜は皮をむき、縦2つに割り、種を取り、薄切りにします。
- ②青じそは軸を取り、縦半分に切り、7~8mm幅に切ります。
- ③ボウルに①の玉造黒門越瓜、②の青じそを入れ、塩を振り、混ぜ合わせ、約10分おきます。
- ④水気をよく絞り、器に盛ります。



### ☆玉造黒門越瓜の酢のもの

＜材料＞(4人分)

玉造黒門越瓜・・・1個 水・・・1カップ 塩・・・大さじ1/2 みょうが・・・1個

＜甘酢＞

砂糖・・・大さじ1/2 酢・・・大さじ1半 塩・・・少々 水・・・大さじ1半

＜作り方＞

- ①玉造黒門越瓜は皮をむき、縦2つに割り、種を取り、薄切りにします。
- ②塩水を作り、①の玉造黒門越瓜を入れ、しんなりするまで浸け、水気を絞ります。
- ③みょうがは、縦2つに切り、細切りにします。水に浸け、水気を切ります。
- ④甘酢の材料を合わせます。
- ⑤④の甘酢で②の玉造黒門越瓜を和えます。
- ⑥器に⑤の玉造黒門越瓜を盛り、③のみょうがを天盛りします。

### ☆玉造黒門越瓜とじゃがいもの酢の物

＜材料＞(4人分)

玉造黒門越瓜・・・1/2個 塩・・・小さじ1/2 じゃがいも・・・中1個

縮緬じゃこ・・・30g しょうが・・・大1かけ

＜甘酢＞

砂糖・・・大さじ1 酢・・・大さじ2 塩・・・小さじ1/4 水・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ1/2

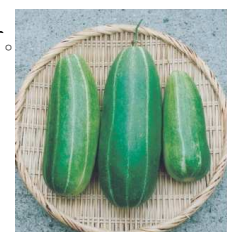
＜作り方＞

- ①じゃがいもは千切りして水にさらします。熱湯で1分間ゆで、水に取り、水気を切ります。
- ②玉造黒門越瓜は種を取り、薄切りにして、塩を振り、約15分おいて水気を絞ります。
- ③縮緬じゃこはさっと洗い、熱湯をかけます。
- ④しょうがは千切りにして、水にさらし、水気を切ります。
- ⑤甘酢の材料を合わせます。
- ⑥①、②、③を混ぜ合わせ、器に盛り、⑤の甘酢をかけ、④のしょうがをのせます。

### ☆玉造黒門越瓜のあんかけ

＜作り方＞

- ①干しエビをもどして、酒と調味料で煮る。
- ②水ときくず粉(片栗粉)でとろみをつける。



# なにわの伝統野菜 鳥飼茄子(とりかいなす)

## 来歴と特性

摂津市鳥飼地区で生まれた丸なす。天保7年(1836年)の「新改正摂津国名所奮跡細見大絵図」の「名物名産略記」に「鳥養茄子」の記載がある。大正から昭和初期にかけ旧鳥飼村全域で栽培が行われ、最盛期には中央市場に出荷し好評であった。京都の賀茂なすによく似た特性であるが、やや下ぶくれで、皮は柔らかいが、果肉が緻密であり、煮くずれしない。戦時中に一時栽培は途絶えていたが、摂津市の辻幸太郎氏が復員後、保存していた種子から栽培を再開し、今日まで継続している。

## 料理例

煮もの、みぞれ煮、田楽、揚げだし

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ☆鳥飼茄子のみぞれ煮

#### <作り方>

- ①食べやすい大きさに切り、油で揚げる
- ②ひと煮立ちさせた天つゆほどのだしにつける。
- ③大根おろしや、青しそ、すりしょうがを添える。



### ☆鳥飼茄子の田楽

#### <材料>

鳥飼茄子・・・1個  
サラダ油・・・大さじ2  
いり白ゴマ・・・少々

#### <練りみそ>

赤みそ・・・40g  
砂糖・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1  
出し汁・・・大さじ1

#### <作り方>

- ①練りみその材料を混ぜて、火にかけ、ぼつたりするまで練り上げる。
  - ②なすを2cm厚さの輪切りにし、日の通りをよくするために片面に格子の包丁目を入れてサラダ油で焼き①を塗って、上に白ゴマをのせる。
- ※好みでゆずみそを塗ると風味がよい。



# なにわの伝統野菜 金時人参(きんときにんじん)

## 来歴と特性

「和漢三才図会」に「赤黄の二色あり、摂州生玉辺にも亦赤色のものを出す」、また、その後の「摂陽群談」には「長町の、同所東西の田園に作り市店に運送る、莖葉青にして根大に生て色濃赤く、味甘く匂馨く世多求之」、また、「摂津名所図会大成」に「名産胡蘿蔔、木津村より出るもの色うるわしく味い美なり、隣村難波、今宮、勝間にも多く出せり、皆これを類する。」とあるように難波、木津、今宮方面の特産であったことが窺われます。また、一名「大阪人参」とも呼ばれたことがあります。根身は長さ約 30cm で色はその名の示すとおり深紅色を呈し濃厚で葉は緑でその特性の違いで、金時、ドス金、ドスと早、中、晩生種があるが早生種は全く失われてしまいました。肉質は柔軟で甘味香気が強く、正月用に欠かせない品種です。

## 料理例

なます、煮もの



## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ☆金時人参のなます

#### ＜作り方＞

- ①かぶら(または大根)とともに人参を千切り(繊維にそって切ると歯触りがよい)にして塩をまぶす。
- ②よく水けを切ってから甘酢につける。
- ③ゆずも千切りに入れておくときれいし、香りも良い。

### ☆金時人参のきんぴら

#### ＜作り方＞

- ①3 cm位の長さの千六本に切り、他にごぼうやれんこん等といっしょにごま油で炒め、しんなりしたら調味料を加えて、よく煎りつける。
- ②白ごまを煎ってふりかける。

### ☆金時人参の煮物

#### ＜作り方＞

- ①輪切りにして梅の形にとってもよいし、乱切りでもよい。
- ②うす味でよく煮る。



## なにわの伝統野菜 天王寺蕪(てんのうじかぶら)

### 来歴と特徴

大阪市天王寺付近が発祥の伝統品種です。切れ葉と丸葉の2種類があり、根身は純白で扁平です。かぶが地上部に浮き上がるため、「天王寺浮き蕪」とも呼ばれていました。江戸時代から明治末期にかけて関西を中心に西日本に広く栽培されていました。当時は、もっぱら干蕪として利用されており、11月から正月までの間、竹垣を高く組んでそれに掛けられて干されていたという記録が残っています。「名物や蕪の中の天王寺」と蕪村が俳句に詠んでいます。また、宝暦6年(1756年)に京都に来ていた、長野県野沢村の住職が持ち帰り、改良したものが現在の「野沢菜」であるとの説もあります。

肉質はちみつで、やわらかく、風味良好です。また、葉の肉質もやわらかいため、葉も漬物として煮物、おひたしなどに利用できます。



### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ●天王寺蕪の即席漬け

##### <材料>

天王寺蕪・・・2株  
塩・・・・・・・・蕪の重量の3～4%

##### <作り方>

- ①天王寺蕪の根部は半月切りの薄切りにします。葉は5cmの長さに切ります。
- ②ボウルに①の天王寺蕪を入れ、天王寺蕪の重量の3～4%の塩をふり、よく混ぜ合わせます。
- ③塩がなじんだらビニール袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫に入れます。
- ④約1時間で即席漬けが完成します。

#### ●天王寺蕪と柿のサラダ

##### <材料>4人分

天王寺蕪の根部・・・1～2株分 柿・・・1個 レモン果汁・・・1/2個分 酢・・・大さじ1 砂糖・・・大さじ1/2  
白こしょう・・・少々 塩・・・適宜

##### <作り方>

- ①かぶ(根部)は皮をむき、薄めのいちょう切りにし、塩をふっておきます。
- ②柿は皮をむき、薄めのいちょう切りにし、塩水に浸けて色止めします。
- ③レモン果汁、酢、砂糖、白こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ④①のかぶ、②の柿、③のドレッシングを合わせてできあがりです。



#### ●天王寺蕪の炒め漬け

##### <材料>

天王寺蕪・・・2株 しょうが・・・1片 油・・・大さじ1強

##### <漬け汁>

酢・・・大さじ2半～3 砂糖・・・大さじ1半 塩・・・小さじ1半

##### <作り方>

- ①天王寺蕪の根部は半月切りの薄切りにします。葉は3cmの長さに切ります。しょうがは千切りにします。
- ②ボウルに漬け汁の材料を合わせます。
- ③熱したフライパンに油を入れ、①のしょうが、天王寺蕪を順に入れて炒め、しんなりしたら②の漬け汁が入ったボウルに入れ、軽かき混ぜ、味がなじんだらできあがりです。

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ●天王寺蕪葉の常備菜

#### <材料>

天王寺蕪の葉(軸を含む)・・・1～2 株分      花かつお・・・小 1 パック   炒りごま・・・適宜  
 しょうゆ・・・大さじ 2      砂糖・・・大さじ 1      ごま油・・・適宜

#### <作り方>

- ①かぶの葉はきれいに洗い、5mm幅位の小口切りにします。  
 (根部を一部付け、葉先から切ると容易に切ることができます。)
  - ②熱したフライパンにごま油を入れ、①のかぶの葉、炒りごまを炒めます。
  - ③しょうゆ、砂糖を加え、水気がなくなるまで加熱し、仕上げに花かつおを入れます。
- ◆ちりめんじゃこを加えると風味豊かになります。

### ●天王寺蕪の料理方法

かぶら蒸し	1皮を厚めにむいて、すりおろしてざるに上げ、卵白を泡立てて、まぜる。 2食器の底にあなご、ゆり根を並べ、その上にかぶのをのせ、蒸気の上上がった蒸し鍋に入れて強火で約10分間蒸す。 3だし汁に、みりん、酒、うす口醤油を少し加えて、ひと煮立ちさせ、酒でといた葛粉(くずこ)または片栗粉(かたくりこ)を入れて手早くかきまぜる。 4かぶの上に銀杏(ぎんなん)などを散らし、くずあんをかける。
鶏肉とのクリーム煮	鶏肉(骨付きがよい)、かぶ、米、昆布、にんじんをいっしょに煮込み、カレー粉、塩で味付けする。
浅漬け	1かぶは葉ごとよく洗い、やや厚めに皮をむく。 2容器にかぶを並べ、塩水(7%程度)、千切り昆布、赤唐辛子を入れる。 3落としぶたをし、重石(1kg程度)を置く。水があがれば、重石を軽くする。
柚子釜 (ゆずがま)	1かぶの皮をむいてすりおろし、少し水気を切る。 2種を取った干し柿を、大きめにきざんで混ぜる。 3大きめのスプーンで、柚子の中身を取ったあとに入れる。
白和え	1かぶの葉を塩ゆでして、さまし、2cm位に切る。 2木綿豆腐を湯どおしして、布巾でよく水気をとり、すり鉢に入れる。 3砂糖、うす口醤油、白みそ(または胡麻クリーム)を入れて、衣をつくる。食べる寸前に和える。柿、りんごを切って混ぜてもおいしい。
みぞれ煮	吸物の汁をやや濃いめに作り、おろしたかぶを入れて吉野くずでとろみをつける(煮すぎると香りがなくなる)。



かぶら蒸し

浅漬け

柚子釜

根部は甘味が強く、生のままで美味しく召し上がれますので、スライスしてサラダ等にもどうぞ!!

## なにわの伝統野菜 田辺大根(たなべだいこん)

### 来歴と特徴

現在の大阪市東住吉区付近が発祥の白首だいこんで、ねずみだいこんと白上がり京だいこんが交雑したものが定着したと言われています。明治時代の田辺だいこんは短根で縦横がほぼ同じ長さでしたが、次第に長型に改良されました。根部は白色の円筒形で、末端が少しふくれ、丸みを帯び、長さ20cm、太さ9cm程度で、葉には毛じがありません。肉質はちみつ。柔軟で甘みに富み、主に煮食用、甘漬けに適しています。昭和25年頃にウイルス病が多発したのが、この品種がその後の衰退した原因と言われています。田辺だいこんから派生した品種として、やや長めの横門だいこんがあります。

### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ●アツという間のふろふき大根(田辺大根)

##### <材料>4人分

田辺大根・・・1本(太さ7～8cm・長さ20cm程度)      ゆずの皮・・・少々

##### <練り味噌>

赤味噌・・・大さじ4      砂糖・・・大さじ3



##### <作り方>

- ① 練り味噌を作ります。マグカップなどの深めの器に赤味噌と砂糖を合せます。電子レンジで30秒加熱し、混ぜ、さらに電子レンジで30秒加熱し、混ぜます。
- ② だいこんは4等分に輪切りし、皮をむきます。ラップで包み、器にのせて電子レンジで約5分、上下を返して約3分加熱します。そのまま2～3分蒸らします。
- ③ ②の熱いだいこんに①の練り味噌をかけ、細かく刻んだゆずを飾ります。

#### ●田辺大根と豚ばら肉の重ね煮

##### <材料>4人分

田辺大根・・・1/2～2/3本      豚ばら肉(薄切り)・・・200～300g      しょうゆ・・・大さじ1半      砂糖・・・大さじ1強  
水・・・100cc      塩・・・少々      こしょう・・・少々      ゆずの皮(千切り)・・・少々

##### <作り方>

- ① 田辺大根は皮をむき、スライサーで薄い輪切りにします。
- ② 厚鍋に塩・こしょうをした豚ばら肉、①の田辺大根を順番に幾層にも重ね、砂糖、分量の水を回し入れ、火にかけます。
- ③ 田辺大根がやわらかくなるまで弱火でじっくり煮ます。仕上げにしょうゆを入れ、味をなじませるよう少し煮ます。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮を飾ります。

#### ●田辺大根の大根カレー

##### <材料>4人分

田辺大根・・・1/2本      にんじん・・・小1本      ごぼう・・・1/2本      たまねぎ・・・小1個      鶏もも肉・・・300g  
しょうが(みじん切り)・・・小1片      油・・・適宜      カレールー(市販)・・・4皿分      しょうゆ・・・大さじ1  
塩・こしょう・・・少々

##### <作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをします。
- ② だいこんは2cm厚のいちょう切りに、にんじん、ごぼうは一口大の乱切りに、たまねぎはくし形切りにします。
- ③ 熱した厚鍋に油を入れ、しょうがを炒めます。香りが出てきたら、①の鶏肉を炒めます。
- ④ 鶏肉の表面がきつね色になったら、②のだいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎを加え、さらに炒めます。
- ⑤ 全体に油がまわったら、水をひたひたまで加え、野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ⑥ カレールーを煮溶かし、仕上げにしょうゆを加えて出来上がりです。

## なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

### ●田辺大根の大根菜飯

<材料>4人分

田辺大根の葉・・・1/2本分 ちりめんじゃこ・・・30g ごはん・・・3合分 塩・・・適宜  
ごま油・・・大さじ1 しょうゆ・・・適宜



<作り方>

- ①だいこんの葉はさっと塩ゆがきにして、水で冷やし、長さ8mmに切り、かたくしぼり、水分を切ります。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを炒め、さらに①を入れ軽く炒め、しょうゆで香りつけします。
- ③ボウルにごはんを入れ、②を混ぜ込みます。

### ●田辺大根の皮のきんぴら

<材料>4～6人分

田辺大根の皮・・・1/2本分 炒りごま(白)・・・大さじ2 炒りごま(金)・・・大さじ2 油・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ2

<作り方>

- ①だいこんの皮は5～6cmの長さに切り、やや厚めにむき、繊維に沿ってマッチ棒の太さくらいに切り揃えます。
- ②多めの熱湯で①をさっとゆがき、ザルにあげ、水分を切ります。
- ③2種のごまをすりばちですります。(完全にすったほうが香り、口当たりが良いでしょう。)
- ④厚手の鍋を火にかけ、油を入れ少し熱します。
- ⑤そこへ②のだいこんを入れ、軽く炒め、砂糖を入れさらに炒めます。
- ⑥次に、しょうゆを入れさらに炒めます。鍋の中の水分が少なくなったら、火を止めて③を入れ、十分に混ぜ合わせます。

### ●焼き餅のみぞれ汁(田辺大根)

<材料>4人分

鶏肉・・・200g 木綿豆腐・・・1/2丁 丸餅・・・4個 おろしだいこん・・・200g  
青菜(大阪しろな、こまつな等)・・・1束 水・・・4カップ 塩・・・小さじ1強 しょうゆ・・・小さじ1強  
一味とうがらし・・・適宜 ゆずこしょう・・・適宜

<作り方>

- ①餅はやわらかくなるよう焼き餅にします。
- ②豆腐はやっこ切りにします。
- ③青菜は熱湯でゆがき、水にさらし、5cmの長さに切ります。
- ④水を沸騰させ、小口切りにした鶏肉を入れ、塩、しょうゆを加え、吸物より濃いめの味付けにして煮立て、焼き餅と豆腐を入れて温める程度に煮ます。
- ⑤おろしだいこんと青菜を加えます。
- ⑥一味とうがらし、ゆずこしょう等を添えて食します。

### ●田辺大根のお好み焼き

<材料>3枚分

田辺大根の葉・・・1本分 田辺大根・・・1/3本分 自然薯(長芋)・・・1/2本  
小麦粉・・・1カップ 卵・・・2個 揚げ玉(天かす)・・・大さじ2～3  
桜えび・・・大さじ1 紅生姜・・・一つまみ だしの素(顆粒のものなど)・・・大さじ1  
水・・・適量 ソース、マヨネーズ、花かつお・・・適量

<作り方>

- ①大根葉、大根をみじん切りにする。
  - ②自然薯(長芋)をすりおろす。
  - ③ボールに①と②、小麦粉、卵、だしの素を入れてさっくり混ぜ、加減を見ながら水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにする。
  - ④ホットプレートに③のタネを丸く流して両面を焼き、好みでソース、マヨネーズ、花かつおをかける。
- ※普通のお好み焼きのように、豚バラ肉、イカを加えても良い。



## ●田辺大根の葉の利用法

田辺大根の葉は毛が生えていません。ゴワゴワしてなくて歯触りがいいので、いろいろな料理に利用してください。

### ◆冷凍方法

田辺大根の葉をかるく塩ゆがきし、水分をしぼり、8cmくらいに切り、小分けしてラップで包み、冷凍しておきます。細かく切って「焼きめし」に、半分に切って「みそ汁」の具に使うと良いでしょう。

### ◆簡単な即席漬け

- ①細かく小口切りにします。
- ②ボウルに入れ、重さの 3～4%位の塩をふり、よく混ぜ合わせます。塩がなじんだらビニール袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫へ。
- ③30分～1時間で、即席「青菜漬け」になります。

### ◆田辺大根葉のじゃこ炒め

- ① 田辺大根の葉をさっと茹でる。
- ② 1をザルにあげ、水をかけ、さます。手でしぼって水気をきり、長さ8ミリくらいに刻む。
- ③ 鍋にごま油を熱し、2を加え、さっと炒める。
- ④ ちりめんを加え炒め、醤油を加え水分がなくなるまで更に炒める。

### ◆お好み焼きの具に

田辺大根の葉をみじん切りにして、キャベツの代わりにお好み焼きの具に。根の部分も利用しましょう。

## ●田辺大根の料理方法

ふろふき	皮を厚めにむいて、4cmの厚切りにして、昆布を入れた湯でゆがく。玉子味噌(こなべに味噌、砂糖大さじ 4、とき卵を入れ、弱火にかけながら混ぜてつくる。好みによって柚子の皮をおろして入れる)をつける。
煮物	大きめに切ってこぶ出しで煮る。湯葉などを添えて、柚子の皮をおろしてかける。
だいこんご飯	大根、金時にんじんを 5mm位のあられ切りにして、うすあげも細かくきざんで油ぬきし、こぶ出しでうす味でたく。
短冊だいこんのおろし和え	田辺だいこんは皮の部分が辛いので、皮をすり下ろします。芯を短冊に切って、おろしで和え、チリメンジャコを混ぜる。花がつかを、もんで入れる。好みで、梅干しを小さくちぎって入れて醤油をかける。



ふろふき



煮物

根部の肉質は緻密で主に煮物に適します。又葉は、煮物・炒め物とほろ苦さを十分に楽しめます。葉はじゃこといっしょに炒めてどうぞ!!

## なにわの伝統野菜 碓井豌豆(うすいえんどう)

### 来歴と特徴

明治 35 年頃に、羽曳野市在住の農家がアメリカから導入した品種の中から、地元の気候や栽培方法に合ったむき実用を選抜して地域の人々に勧めたところ、良質の豆が採れたと喜ばれて栽培が広がりました。葉やさや、豆は淡い緑色で、実は甘み強いのが特徴で、初夏の食卓を彩るには欠かせない食材です。

### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ●えんどう御飯『み・な・さ・んネットかんたん！レシピ』より

##### <材料>(4 人分)

むきみえんどう・・・1 カップ      ごはん・・・3 合分      ちりめんじゃこ・・・50g      塩・・・小さじ 2

##### <作り方>

- ①湯 3 カップを沸騰させ、塩 小さじ 2 を入れ、えんどうを塩ゆでします。
- ②えんどうがやわらかくなれば火を止め、湯の温度が少し下がるまでそのままにします。(10～15 分ぐらい)。
- ③ボウルにごはんを入れ、水切りした②のえんどう、ちりめんじゃこを加え、しゃもじで均一に混ぜます。

◆えんどうの香りが物足りない人は…

ごはんを炊く時に、えんどうのゆがき汁の半分程度を加えます。もちろん水加減はゆがき汁を加えてから合わせます。

#### ●焼きうすい『JA 紀州中央ホームページ掲載レシピ』より

##### <材料>

うすいえんどう(さやつき)・・・200～300g      塩・・・小さじ 1

##### <作り方>

- ①うすいえんどうを水洗いします。
- ②オーブントースターの敷き皿にアルミホイルを敷き、①を並べます。
- ③敷き皿の上をアルミホイルで覆い、約 15 分蒸し焼きにします。(様子を見て時間は調節してください)
- ④焼き上がったら塩を振りかけて器にもります。

◆枝豆感覚で中の実をお召し上がりください♪

#### ●えんどうと鶏肉の卵とじ『郷土食と旬の味男女で作る料理』より

##### <材料>(4 人分)

えんどう・・・700g      鶏もも肉・・・150g      卵・・・2 個      煮出し汁・・・2 カップ      砂糖・・・大さじ 2      塩・・・小さじ 2  
うすくち醤油・・・大さじ 1      みりん・・・大さじ 1

##### <作り方>

- ① えんどうはさやから出して洗い、熱湯 5 カップ、塩小さじ 2 を入れた中で柔らかくゆでます。
- ② 鶏もも肉は一口大に切ります。
- ③ 鍋に煮出し汁を煮立て②を入れ、あくを取って、砂糖、みりん、しょうゆの順に入れて弱火で 3～4 分煮て鶏肉に火を通します。
- ④ ③に①を網じゃくしですくい入れ、煮立ったら溶き卵を糸のように流し入れ、半熟に火を通して器に盛ります。

#### ●えんどう蒸しパン『道の駅かなん加工部レシピ』より

##### <材料>(4 個分)

米粉(製菓用)・・・130g      ベーキングパウダー・・・4.4g      えんどう・・・40g  
砂糖・・・20g      卵・・・1 個      牛乳・・・40g      サラダ油・・・10g

##### <作り方>

- ①米粉とベーキングパウダーをふるいにかけて。
- ②えんどうは浸かるほどの水に砂糖を加えた鍋でゆで、やわらかくしておきます。
- ③ボウルに卵を入れてよくほぐし、砂糖、サラダ油、牛乳を加えてよく混ぜます。
- ④型に入れ、上に②を乗せて蒸し器へ入れ、蒸気を全開にして 14 分蒸します。



## なにわの伝統野菜 大阪しろな(おおさかしろな)

### 来歴と特性

大阪しろなは、山東菜と体菜、または白菜と体菜の交雑によって出来た品種ではないかとされている。栽培は徳川時代に遡るといわれるが、明治初年頃すでに、天神橋や天満橋付近で盛んに栽培されていたと言われ、明治の終わり頃から東淀川、城東、住吉の各方面に栽培が広がっていった。大阪しろなには早生、中生、晩生の三系統があり、早中生は「天満菜」と称され、年内収穫または春から夏にかけての栽培に適する。早生種は葉色が淡緑、葉柄と葉脈は鮮明な白で、葉柄は平茎で葉脈の粗い丸葉である。中生種には黄葉系と黒葉系があり、葉は倒卵系で葉脈は鮮明な白色で、平軸である。晩生系統は「晩白」とよばれ、耐寒性が強く、抽苔がおそいことから、二月から五月の出荷に適する。

大正から昭和の初めにかけて、河内には「大阪しろなとさつまいものおつけ」があり、冬の寒い夜に食べると体が暖まったと言われている。

### 料理例

おひたし、煮物、からし和え、味噌汁



### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ☆大阪しろなとさつまいものおつけ

大正から昭和の初め頃の河内の料理

#### ＜作り方＞

- ①だしじゃこでだしをとり、さつまいもと大阪しろなをいれ、みそで味付けする。
- ②油揚げ、小麦粉の団子を入れるとお腹がふくれる。

#### ☆大阪しろなの煮物

あくが少なく、油揚げやちくわ、天ぷらなどとの煮物によく合う。

## なにわの伝統野菜 吹田慈姑(すいたくわい)

### 来歴と特性

「大和本草」に「一種すいたくわいという植物あり葉も根もに似て小なり花なし味佳し慈姑より味濃なり摂州吸田のより出たり。」と、また、「撰陽群談」、「五畿内志」、「撰津名所図会」などにも紹介され、大坂名物番付にも関脇に挙げられていることから、昔は珍重されていたことが窺われる。明治維新まで吹田村・御料方の農家から毎年京都の禁裏へ名物の「吹田慈姑」が献上されていた。普通のくわいに比べ小さく、「まめくわい」、「姫くわい」とも呼ばれ、やわらかくて甘みがあり、その味わいは最高であったようであり、江戸時代に銅座役人として大坂に出張してきた蜀山人(大田南畝)が大坂でのおいしかった食物を思い出して「思い出るはもの骨切りすり流しすいたくわいに天王寺蕪」とっている。

### 料理例

煮しめ、田楽、空揚げ

### なにわの伝統野菜 かんたん！レシピ

#### ☆吹田慈姑の含め煮

#### ＜作り方＞

- ①皮を六方にむいて、水にさらしてあくをぬく。
- ②水にくちなしの実をつぶして入れ、弱火でゆでる。
- ③水にさらして水けを切る。
- ④だし汁に砂糖を加えて弱火で20分ほど煮てきます。
- ⑤れんこんや金時人参を添えると、お正月らしい一品になる。



## 「なにわの伝統野菜認証制度」について

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々と店頭から消えていきました。

近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという気運が高まり、昔ながらの野菜を再び味わってもらえるよう、大阪府では関係機関と協力して「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組み、平成 17 年 10 月からは「なにわの伝統野菜認証制度」をスタートしました。

### ＜なにわの伝統野菜の基準＞

- (1)概ね 100 年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- (2)苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜
- (3)府内で生産されている野菜

## JA大阪南 なにわの伝統野菜部会で栽培している「なにわの伝統野菜」

現在、JA大阪南 なにわの伝統野菜部会では毛馬胡瓜、勝間南瓜、玉造黒門越瓜、鳥飼茄子、金時人参、天王寺蕪、田辺大根、碓井豌豆を栽培しています。

主な出荷時期は以下のとおりです。

伝統野菜名	主な収穫時期
毛馬胡瓜	6 月中旬から 8 月中旬
勝間南瓜	7 月上旬から 9 月上旬
玉造黒門越瓜	6 月下旬から 8 月中旬
鳥飼茄子	7 月中旬から 9 月下旬

伝統野菜名	主な収穫時期
金時人参	12 月上旬から 2 月下旬
天王寺蕪	10 月下旬から 1 月中旬
田辺大根	11 月上旬から 1 月下旬
碓井豌豆	4 月下旬から 5 月下旬

JA大阪南 なにわの伝統野菜部会