

おうちで食べる長岡野菜

Nagaokayasai recipe

—夏野菜編—



夏の混ぜ寿司

材料 (4人分)

米 2合 昆布 5cm×5cm 1枚

梅干し 2個

A {
ズイキの漬け汁 大さじ 2
酢 大さじ 1
砂糖 大さじ 1弱
塩 小さじ 1/2

ズイキの甘酢漬け 70g

きゅうり 1本 ちくわ 2本

ミョウガ 2個 切りごま 大さじ 2

かいわれ 少々 薄焼たまご 1個分

ズイキのピンク色で食卓がパッと華やぐ一皿です。

火をほとんど使わないので夏にぴったり！

〈作り方〉

- ① 米はといで固めの水加減にし、30分以上吸水させ、昆布、梅干しを入れて炊く。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ズイキは水分を切り、1cmに切る。
- ④ きゅうりは1mmの薄切りにし、軽く塩をし、しばらくおく。出てきた水分をしっかり絞る。
- ⑤ ちくわは1cm角に切る。ミョウガは千切りにする。
- ⑥ 炊きたてのご飯に合わせ酢をかけ、さっくりと混ぜる。
- ⑦ 粗熱が取れたら、ズイキ、ちくわ、きゅうり、ミョウガ、切りごまを混ぜる。
- ⑧ 器にもり、短冊に切った薄焼たまごとかいわれを散らす。

一度にたくさんできるので、甘酢に漬けて冷蔵庫で保存しましょう。1カ月はおいしく食べられます。

ズイキの甘酢漬け

材料

生ズイキ 1把(5~6本)
(甘酢)

酢 1/2カップ

砂糖 1/2カップ

〈作り方〉

- ① ズイキはたっぷりの湯でさっと茹でる。(約1分)
- ② 茹であがったらバットに入れ、熱いうちに甘酢を回しかける。3cm位に切る。お好みで、しょうがやきゅうりのソースを添えて。

ずいき

里芋の一種である八頭(やつがしら)の茎。

成長すると130cmくらいになります。

酢ズイキは長岡の夏の郷土料理。

食べ頃：7~8月



きゅうりのソース

きゅうりのすりおろし1本分

酢 大さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1~2 甘味はお好みで。

(調味料はポン酢で代用可)



ゆうごうのサラダ

生のゆうごうの食感を楽しんで

材料

ゆうごう (大ぶりのもの)
3 cm幅の輪切り

貝割れ 1/2 パック

ベーコン 2~3 枚

ドレッシング

酢 大さじ 1

油 大さじ 2~

塩・こしょう 少々

砂糖 一つまみ

マスタード 小さじ 1

〈作り方〉

① ゆうごうは皮とワタを除き、3 cmの薄切りにし、軽く塩を振る。

② しんなりしたら水分をきる。かいわれとともに皿にもりつけ、カリカリに炒めたベーコンをのせドレッシングを振る。

ポイント

ドレッシングは、酢に塩を先に混ぜて、塩分を溶かしてから油を少しずつよく混ぜながら加えます。好みの味を作りましょう。

夏野菜の南蛮漬け

〈作り方〉

- ① 茄子、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニは大きめの一口大に切る。かぐらなんばんはワタを除き、小さめの一口大に切る。
- ① 南蛮酢の材料を合わせ一煮立ちさせ冷ます。(酸味を強くしたい時は火を止めてから、酢を加えること)
- ② 170℃の油で①の野菜を素揚げにする。油を切り、熱いうちに南蛮酢に浸ける。
- ④ ラップをして冷蔵庫で冷やす。

材料(4~5 人分)

巾着茄子(丸なす) 1個

かぐらなんばん 小1個

かぼちゃ 1/6 個

赤パプリカ 大 1/2 個

ズッキーニ 1本

〈南蛮酢〉

酢 65cc

だし又は水 100 cc

しょうゆ 大さじ 3

砂糖 大さじ 2

唐辛子 1本



巾着なすは、油との相性ばつぐん。
材料の野菜は葉もの以外何でもOK!



ゆうごうでご飯がすすむなんて！！
黒コショウをきかせてピリッと大人の味
ゆうごうと豚バラ肉の旨煮

材料（4人分）

ゆうごう（正味）	300g	
豚バラ薄切り肉	300g	
パプリカ（あれば）	大さじ 1/4 個	
サラダ油	適量	
A	酒	1/4 カップ
	みりん	1/4 カップ
	しょうゆ	1/4 カップ弱
	砂糖	大さじ 1~2
黒コショウ	適量	

〈作り方〉

- ① ゆうごうは、皮とワタを除き 2×5 cm位の大きさに切る。
- ② 軽く下茹でし、水分をふき取り、豚バラ肉を巻く。
- ③ パプリカは縦に4等分しワタを除き、斜めに切る。
- ④ フライパンに油を薄くひき、②の両面を焼く。
- ⑤ Aを入れ、ふたをして中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る
- ⑥ 途中でパプリカを入れ、煮汁を絡める。
- ⑦ 黒こしょうをたっぷり振る。

ポイント

ゆうごうに味がしみやすいように、
1~2分下ゆでします。
食感を残すためにゆで過ぎに注意しましょう。



ゆうごう(夕顔)

「ゆうがお」がなまって「ゆうごう」になりました。
鯨汁に欠かせない材料です。

クセがなく、味が染みやすいので、煮物や炒め物、
サラダなどもおいしくできます。

食べ頃：7~8月





糸瓜の浅漬け

しゃりしゃりした食感が楽しい！

長岡ならではの漬物

材料

糸ウリ 未熟果 大1個
(1500g)

(味噌漬)

味噌 100g

みりん 大さじ2

(塩麴漬)

塩麴 糸瓜の1/7の量

〈作り方〉

① 糸うりの皮を厚くむき、種とワタをきれいに取り除く。

② 5cm角位に切り分け(20切れ)、味噌、塩麴などに一晚(5時間以上)漬ける。

糸瓜 (いとうり)

一般的には完熟したものを使いますが、長岡では未熟な糸瓜を漬物で食べます。
食べ頃：6月下旬～8月



ワインにも合うおしゃれレシピ

スモークサーモンと糸ウリのマリネ

材料(4~5人分)

スモークサーモン 100g

熟した糸ウリ(大)1/4個

赤玉ねぎ 1/4個

酢 1/4カップ

昆布だし 3/4カップ弱

(又は水+昆布茶)

薄口しょうゆ 大さじ1/2

砂糖 小さじ1

油 大さじ1.5

塩・こしょう 少々

ケーパー 大さじ1

マリネ液

〈作り方〉

① 玉ねぎは繊維に添って薄く切り、塩水(分量外)にしばらくつけ、しんなりしたら水分を取る。

② 糸ウリは4つ割にし、堅めに茹でて(10~15分)ほぐし、良く洗って、ざるにあける。

③ スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。

④ マリネ液の材料を全部合わせ、スモークサーモンと糸ウリ、玉ねぎを漬ける。

⑤ 冷蔵庫で10分以上冷やす。

⑥ 食べる前に、柑橘系の絞り汁を加えてもおいしい。



ケーパーは植物のつぼみのピクルス。味のアクセントになります。キュウリやラッキョウの酢漬けのみじん切りで代用できます



かぐらなんばん味噌

辛さはお好みで調節しましょう

材料

かぐらなんばん 2個
味噌 大さじ4
砂糖 大さじ2~3
みりん 大さじ1
サラダ油 小さじ2~

〈作り方〉

- ① かぐらなんばんは二等分しヘタと種を除く。(辛くしたい時は種も使う)荒みじんに切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、かぐら南蛮を炒め、油が回ったら、味噌、砂糖、みりんを入れ、中火~弱火で焦がさないように注意しながら水分をとばす。

のせて...

- ・ ご飯にちよこつとのせ(写真)
- ・ 食パン+味噌+チーズで、
ピリ辛チーズトースト!
- ・ なすのソテー+味噌で、ピリ辛田楽風



ピリ辛味噌炒飯

材料

温かいご飯 2膳分
パプリカ(5mm角) 1/4個
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
卵 2個
かぐらなんばん味噌 適量
塩、こしょう 少々
サラダ油 適量

調味料として...

- ・ そうめんからめてピリ辛あえ麺
- ・ なすの味噌炒め
混ぜるだけで手の込んだ味になります

〈作り方〉

- ① フライパンにオイルをしき、玉ねぎ、パプリカを炒め一旦取り出す。
- ② 油を足し、溶いた卵を入れ、すぐにご飯を入れほぐすように炒め合わせる。
- ③ ①を戻し、かぐらなんばんみそ、塩、こしょうで味を調える。





やっぱり巾着なすは蒸かして食べるのが一番！
 ふ ねぎソースでコクをプラス
蒸かしなすのねぎソース

材料

巾着茄子 2個
 <ねぎソース>
 長ねぎみじん切り 1本分
 サラダ油 大さじ2弱
 しょうゆ 大さじ2
 (好みで酢少量)

<作り方>

- ① ねぎソースを作る。長ねぎのみじん切りとしょうゆを合わせておく。煙が出る位まで熱したサラダ油を、ねぎにジュッとかけ、混ぜる。
- ② なすは皮をむいて半分に切り、水につけてアクを除く。
- ③ なすの水分を拭き、湯気のあがった蒸し器で、約10分蒸す。(竹串を刺してみて、すっと通る位)
- ④ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 茄子を繊維に添って切り、ねぎソースをかける。

ポイント

- ・ お好みでとうふや胡瓜をそえていただきます。(写真)
- ・ 酒と塩をふった鶏肉もなすと一緒に蒸せば主菜にもなります。
- ・ 電子レンジで作る場合は、②の後、ラップにぴったり包んで好みの固さまで加熱します。時間がないときに便利！

長岡巾着なす

縦にしわが入って絞った巾着袋に見えることから巾着なすと呼ばれます。果肉が緻密で、ぎっちり詰まって堅いのが特徴。長岡の定番「ふかしなす」は、ほかのなすではうまくいきません。

食べ頃：6月下旬～10月



蒸かしなすのソースいろいろ

<めんつゆ&ゴマ油>

簡単なので、すぐに試せます。食べるときは一味唐辛子をかけます。

<韓国風ピリ辛ソース>

しょうゆ 大さじ3
 ゴマ油 大さじ1
 ねぎみじん切り 大さじ1
 炒りゴマ 小さじ1
 豆板醤 小さじ1/2
 にんにくみじん切り 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1/2

<山椒ソース>

粉山椒 小さじ1～2
 ゴマ油 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ2
 酢 大さじ2
 砂糖 小さじ1/2

千切りにした、ミョウガ・ねぎ・青しそを、水にさらして、なすの上につぶりのせて、山椒ソースをかけましょう。お酒のおともにはさっぱり大人の味





かぐらなんばんの佃煮

夏～秋の常備菜

〈材料〉

かぐらなんばん
小ぶりで 15 個前後

A { しょうゆ 100cc
ざらめ糖 100g

〈作り方〉

- ① かぐらなんばんは二つ割りにし、種とワタを除く。
- ② 鍋にAを入れ、溶けたら①を入れ、蓋をして 20～30 分弱火で煮る。途中で焦げないように注意する。

ポイント

残った煮汁でもう 1 品！
筒切りにしたさんまを酒（水）で薄めた煮汁で煮て、さんまの煮付けに

山古志かぐらなんばん

ビリビリした辛さではなく、ピリリとしたさわやかな辛さがあります。

白いワタや種が辛いので量を調整しましょう。調理の際は手袋をすることをおすすめします。

※料理した手で絶対に目をさわらないでください。

食べ頃：7月下旬～9月



長岡野菜は宝物

トマトやキュウリの旬が一向にわからなくなったこの頃ですが、蒸かしナスが食卓に出ると「夏だねエ！」誰ともなくつぶやきます。「肴豆」や「おもいのほか」に秋の深まりを覚え、里芋を見ればおこたで食べる温かいのっぺを思い出す。私たちの長岡には豊かな四季を感じさせる素晴らしい野菜がまだまだたくさん残っています。

ここで紹介している「世代を問わずにおいしく食べてほしい」という思いから作られた料理の数々。私たちの宝物・長岡野菜が生き生きと輝いているような気がしませんか。そう、今です！行きましょう台所へ

レシピ&スタイリング：本山れい子

解説：長岡野菜ブランド協会会長 鈴木圭介

発行：長岡市

