

おうちで食べる長岡野菜

# Nagaokayasai recipe

—秋冬野菜編—



## 焼きれんこんのカナッペ

材料（4人分）

れんこん	10cm
カマンベールチーズ	1/2 個
ミニトマト	数個
はちみつ	適量
黒コショウ	適量
香味味噌	適量

れんこんで気軽なおつまみ。たくさん並べてもかわいい。



〈作り方〉

- ① れんこんはたわしで汚れをよく落とし、1cm ほどの輪切りにする。
- ② ①を少量の油で焼き色が付くまで両面をゆっくりと焼き、塩を少量振る。
- ③ チーズは4等分にする。
- ④ 皿に盛り、半分のれんこんにカマンベールチーズをのせてはちみつをかけ、黒コショウを振る。
- ⑤ もう半分のれんこんに香味味噌と焼いたミニトマトをのせる。

## 香味味噌の作り方

（材料）

味噌 大さじ3、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ1、  
酒 大さじ2、ごま油 大さじ1、しょうがのみじん切り 1かけ分、  
ねぎのみじん切り 10cm 分、にんにくのみじん切り 1片分

〈作り方〉

- ① フライパンにごま油を敷き、弱火でにんにくを炒める。  
ねぎ、しょうがも加えてよく炒める。
- ② 味噌、みりん、砂糖、酒を加えて、よく混ぜながら炒め、水分をとばす。



## れんこんと豚肉の味噌炒め

材料（4人分）

れんこん	中 1 節（約 160 g）
豚肉（小間切れ又は薄切り）	100～200 g
黄パプリカ	1/2 個
サラダ油	適量
香味味噌	大さじ 2～3

〈作り方〉

- ① れんこんは、皮つきのままよく洗い、1cm 幅の半月に切る。
- ② 豚肉は食べよく切り、塩、酒を軽く振っておく。
- ③ 少量の油で①を焼き色がつくまでゆっくりと焼く。
- ④ 一旦れんこんを取り出し、油を足してから豚肉とパプリカを焼く。
- ⑤ ④にれんこんを戻し、香味味噌（水で少しゆるめておく）を加え、からめるように全体を炒め合わせる。



バターしょうゆの香りが食欲をそそります。揚げたてをいただきます。

## 揚げ里芋のバターしょうゆがけ

材料(4人分)

里芋 5~6個  
 バター 20g  
 しょうゆ 大さじ2  
 小麦粉 適量  
 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ① 里芋はよく洗い、ラップで包み、レンジにかける(卵大の大きさの里芋で、500wで約1分強。竹串を刺した時にすっと刺すことができるくらいに)。または蒸す。
- ② 手で皮をむいて一口大に切り、小麦粉を薄くまぶして、素揚げにする。
- ③ 鍋にバターとしょうゆを入れ、沸いてきたら、アツアツを里芋にかける。

※ 里芋は、皮つきのまま加熱することで、ペロリとむけます。揚げ時間も短縮できます。

## 里芋のゆず味噌和え

材料(作りやすい分量)

里芋 4個  
 だし汁 適量  
 薄口しょうゆ 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 ゆず 1/2個  
 A { 白みそ 大さじ2~3  
     みりん 少々  
     ゆずの搾り汁 少々

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。塩をまぶし、水で洗い、ぬめりを取る。
- ② 鍋にひたひたのだし汁と調味料を入れ、①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ゆずは、皮をこそげ、千切りに。
- ④ ゆず味噌の材料をあわせ、里芋を加える。ゆずの千切りを天盛りにする。



### 里芋

丸くてコロコロした「大和早生」が一般的。昔ながらの「土垂れ」はぬめりが強いのが特徴。のっぺにはかかせません。 食べ頃：10~3月



れんこんのサクサク感と  
爽やかな酸味がやみつきになります



## れんこんの白いサラダ

材料(作りやすい分量)

れんこん 中1本(約160g) レモン汁 1/2個分

<A>

カッテージチーズ 100g マヨネーズ 大さじ2~3

水きりヨーグルト 少々 塩、コショウ 適量

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいてひと口大の乱切りにし、食感が残るように約2分茹でる。
- ② ボールにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 茹でたれんこんに塩、コショウを振り、②に加えて和える。レモン汁も加える。

※さつまいも 1/2本を皮つきのまま一口大に切って茹で、れんこんとともに和えてもよい。

## カッテージチーズの作り方

(作りやすい材料)

牛乳 2カップ レモン汁(または酢) 大さじ2

- ・ 鍋に牛乳を熱し、フツフツとしてきたら、レモン汁を回し入れてひとまぜし、火を止める。
- ・ そのまましばらくおき、固まったら布巾でこして完成!



## だるまれんこん(大口れんこん)

肉厚でシャキシャキした歯ざわりが特徴。

中之島地域は県内最大のれんこん産地。

皮をむくと中が真っ白できれい!

食べ頃: 10~3月

(8月中旬~10月は早生品種の  
大口れんこんがあります)





## 体菜のピリ辛炒め

葉っぱの部分のみ使います

### 材料

体菜の葉の部分 100g  
 ごま油 小さじ2  
 みりん 少々  
 しょうゆ 少々  
 赤唐辛子 1本

### 〈作り方〉

- ① 体菜は塩抜きし、水気を絞った葉をみじん切りにする。
- ② ごま油で炒めた後、赤唐辛子を加えてさらに炒める。
- ③ みりん、しょうゆで味を調える。

### ほかにもこんなに使えます！

- ・ ご飯やおかゆのおともに
- ・ ピリ辛体菜のチーズトーストに
- ・ ギョウザや春巻きの具に
- ・ 茹でたカリフラワーなどに、味付けした体菜をからませて



## 体菜の一口ピザ

発酵食品同士の組み合わせは

うま味が倍増

### 材料

餃子の皮	適量
体菜のピリ辛炒め	適量
溶けるチーズ	適量
オリーブ油	適量

### 〈作り方〉

- ① 餃子の皮にオリーブ油を塗る。
- ② 体菜を載せ、その上にチーズをのせて、オーブントースターで焼く。

### 体菜

葉柄が長く、茎の部分に厚みがあります。  
 冬場に青物が不足する雪国で漬菜として定着しました。  
 塩出しをして調理する「煮菜」は郷土料理の定番。  
 生ではなく「塩蔵体菜」が流通しています。  
 食べ頃：10月 ※塩蔵は11月下旬～2月頃まで



TAINA



## はじめての煮菜

作ったことのない人は  
挑戦しましょう

材料(作りやすい分量)

漬け体菜 80g、にんじん 小1本

うち豆 50~80g、

煮干し(頭と腹ワタを除いたもの) 4~5本

水またはだし汁 適量

板酒粕 80g、味噌 適量

サラダ油 大さじ1~2

〈作り方〉

- ① うち豆は水に10分ほど浸し、軽く戻す。  
浮いてきた薄皮は除く。
- ② 鍋に体菜、煮干し、短冊に切ったにんじん、うち豆を入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて、体菜が好みの硬さになるまで煮る。
- ③ 酒粕と味噌で味を調え、最後にサラダ油を入れて、全体を軽く混ぜる。

### ポイント

- ・ 酒粕は好みがありますが、入れることで風味がよくなります。
- ・ 具材や味付けは地域や家庭によって入れるものに違いがあるもの。
- ・ 打ち豆も伝統食材なので是非使ってみてください。
- ・ いろいろ試して「我が家の煮菜」を作ってみましょう。



### 塩出しの方法

- 1 体菜は袋から出して(洗わずに)3cmの長さに切り、たっぷりの水で5分ほど茹でる。
- 2 新しい水に換えてから、そのまま一晩おき、塩出しをする
- 3 塩気をほんのり感じる程度まで抜けたらOK。  
(これから味付けをするので、塩気がしっかりとあるとしょっぱくなります)



## かぶと鶏肉のグリル

焼いたかぶは甘さが引き立ちます

材料(2人分)

かぶ	2個
鶏もも肉(又はささみ)	1枚
塩麴(あれば)	適量
塩、コショウ	適量
オリーブ油	適量
〈はちみつ粒マスタードソース〉	
粒マスタード	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	小さじ1~2

〈作り方〉

- ① かぶは皮つきのまま、6~8等分に切る。
- ② 鶏肉に塩麴をまぶし、30分ほどおく(または塩、コショウを振る)。
- ③ 天板にかぶと鶏肉を並べ、オリーブ油を少量かけて、グリルで焼き色が付くまで焼く(途中でかぶの上下を返す)。
- ④ 皿に盛り、ソースをかける。

## かぶと柿のごまマヨ和え

材料(2人分)

かぶ 2個

柿 1/2個

A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	少々

〈作り方〉

- ① かぶは皮をむいて5mm幅に切り、塩水に浸けてしんなりしたら水分を拭きとる。柿も皮をむき、同様に切る。
- ② Aで和える。

### 白雪こかぶ

真冬の寒さのなかで栽培され、甘みとキメの細かさが特徴です。葉っぱもおいしく食べましょう。

食べ頃：12月中旬～1月





## おもいのほかのお浸し

ゆで加減が肝心です

〈材料〉(2人分)

おもいのほか(茹でたもの) 50g

〈かけ汁〉

だし汁 大さじ3

薄口しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ2~3

かつお節 適宜

〈作り方〉

① おもいのほかは花弁をむしる。たっぷりの湯に酢を適量入れてからさつと茹で、ざるに空けて広げて冷ます(一気に入れ、花弁が浮くのでひっくり返し、1分弱ほど茹でる。茹ですぎないように)。

② かけ汁に浸ける。

③ 器に盛り、かけ汁を少量かけて、かつお節を振る

### おもいのほか

薄紫色の花びらを食べる食用菊。他産地のものに比べて色が薄いですが、甘みが強く、シャキシャキ感は抜群。

食べ頃：10月下旬~11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すば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

