



＼もっと知ってよ／ アオバナ

ベジクサに市の花「アオバナ」が 含まれるのはなぜ？

7月～8月にかけて 鮮やかなコバルトブルーの花を咲かせる「アオバナ」はツクサの栽培変種。ツクサの背丈は30～40cmぐらいですがアオバナは約1mまで伸びます。

草津では、友禅染や絞染の下絵用絵具や青花紙、浮世絵等に用いられる絵の具として江戸時代から栽培され、昔から草津の名物として知られていました。そういった時代背景もあり、昭和56年に草津市の花に制定されましたが、ではそんなアオバナがどうしてベジクサの仲間になったのでしょうか。

それは近年、アオバナの根や茎の部分にポリフェノールの一種であり、免疫力を整え抗酸化作用などが期待できるフラボノイドや血糖値の上昇を緩やかにすると言われているアオバナイミノ糖など様々な栄養成分が含まれていることが判明し、それを活かした食品が誕生しているからなんです。

粉末加工で様々な食品へ展開 粉末の販売も！

今、主に食品として利用されているのは、アオバナの茎や葉を乾燥させて粉末状にしたもの。混ぜることで簡単に加工ができるので、お茶を始めとして様々な食品開発が進んでいます。

粉末自体の販売も行われていて、味噌汁、お好み焼、ホットケーキ、シチュー等、温かいものに簡単に溶けるので、お家でも色々なお料理に使えてとっても便利。

普段の食事から健康を実現するため、ぜひ栄養成分が豊富なアオバナを活用してくださいね。

花びらだけを
手作業で1枚1枚
集めているんですよ！

アオバナ 緑色粉末 ってなに？

アオバナ緑色粉末とは

乾燥させたアオバナを細かく裁断しパウダー状に加工したものです。

最適な摂取量は？

摂り過ぎても対外に排出されてしまいますので、糖質100gに対してアオバナ緑色粉末1g（小さじ1）を適量とお考えください。食事の直前か同時に摂るのがおすすめなのでお料理にもお使いいただけます。

気になるお味は…？

アオバナ緑色粉末は粉末状にしていることで良い意味で癖のある味はありません。ですのでお茶やコーヒー、味噌汁に入れても味が変わることはないので安心です♪炊き込みご飯や炒め物、煮物など、どんなお料理でもOK！ぜひ日常使いしてくださいね。



アオバナ緑色粉末を使った

アオバナレシピ

アオバナクッキー



材料

小麦粉 200g
バター（マーガリン） 70g
砂糖 80g
卵 1個
アオバナ粉末 小さじ2
チョコレート等トッピング

- 1 バターを室温でやわらかくし、ボールに入れ木じゃくしで練る。
- 2 〔1〕に砂糖を加え、白っぽくふわっとなるまでよく混ぜる。
- 3 〔2〕に溶き卵を少し入れよく混ぜ合わせ3回くらいで全量を混ぜる。
- 4 小麦粉とアオバナ粉末を併せてふるったものを〔3〕に切るように混ぜる。しっかりとひとかたまりになったらラップで包み冷蔵庫でねかせる。
- 5 冷えて少し固くなった生地をクッキングシートの上に取り、3mmくらいの厚さに麺棒で伸ばす。
- 6 好みの型抜きをして、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べてデコレーションし160℃で12分焼く。



材料 4人分

米 3合
昆布 15cm
ちりめんじゃこ 100g
白ごま 大さじ3
紅生姜 適量
アオバナ粉末 大さじ1

【寿司酢】
酢 55cc／砂糖 50g
塩 13g 強／昆布 10cm



他にも使い道色々！
あなたのアイデアで
毎日の食卓を健康に！

アオバナ寿司

- 1 米を洗い30分おき、ほこりとった昆布と水を入れて炊く。
- 2 なべに酢・砂糖・塩・昆布を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮て寿司酢を作る。
- 3 炊けたご飯を半切りに移し、暖かい寿司酢をまんべんなくふりかけ、手早く切るように合わせ、うちわであおいでさます。
- 4 粗熱がとれたら、ちりめんじゃこ、白ごま、アオバナ粉末を混ぜ、器に盛り付け紅生姜の細切りを散らす。

ベジクサで彩り豊かな毎日を！
草津・たび丸 Kitchen

草津市では、誰もが生きがいをもち健やかで幸せに暮らせる「健康都市」づくりを進めるうえで市民自らが健全な食生活を日々実践できるよう、草津産農産物等を使ったレシピや、食育関係のイベント情報、関係機関の食育推進の取り組みなどを積極的に発信します。

クックパッド 草津市 検索

<https://cookpad.com/kitchen/17641891>

ベジクサを使ったレシピをクックパッドで発信するたび！
美味しく食べてみんなで「健幸」を目指すたび～！

草津市公認
マスコットキャラクター
たび丸

草津市
就農応援動画も見てね！

草津市で活躍する農家さん2組の日常を追ったストーリー動画を公開中！

動画をチェック！

ベジクサ

草津の美味しい野菜たち
SHIGA KUSATSU VEGETABLES

What's ベジクサ？

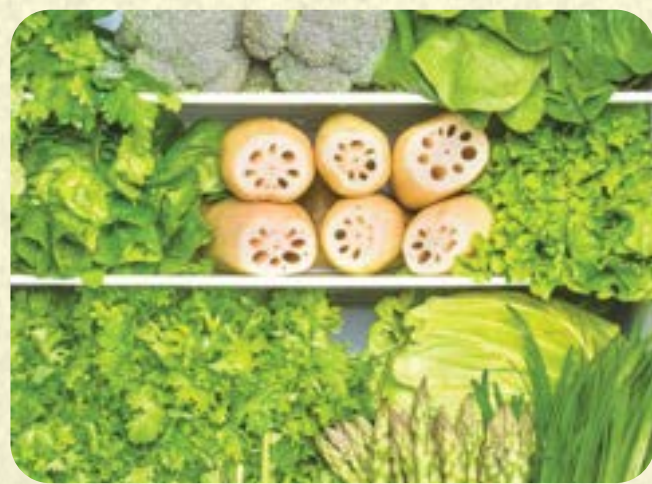
草津市では、新鮮で美味しい草津市産の農産物を「ベジクサ」と呼んでPRしています！

琵琶湖周辺の豊かな水と温暖な気候で、草津市では古くから農業が栄えていました。また、たびたび悩まされてきた草津川の洪水ですが、そのおかげで堆積物により栽培に適した肥沃な土壌が生み出されたといわれています。

現在は、いくつもの農業生産法人や個人野菜栽培者が集まって団地を形成し、**近畿最大級の施設野菜の産地**として、年間を通じ旬の野菜を出荷しています。

「草津メロン」「愛彩菜」「琵琶湖元気アスパラ」「琵琶湖からすま蓮根」など、**新たな地域ブランド野菜の創出**にも力を入れていて草津の魅力的な地域資源である「**草津ブランド**」にも認証されています。

日々の食卓で活躍する野菜や、贈答用にも人気の果菜類など地元で育った美味しさをぜひ味わってください！



ベジクサが買える

地域直売所

新鮮、安心、低価格！

地域の直売所でベジクサを見つけてね！

ベジクサを扱う地域の直売所では、地元で生産された新鮮で安心な農畜産物をはじめ、こだわりの加工食品や健康に配慮した商品、新鮮野菜を使った飲食店などが並び、連日賑わいを見せています。

一年中多種多様な
野菜が収穫されています！



人気急上昇
いちご

〔バラ科〕

草津のいちごは甘くておいしいと人気です。ここ数年いちご農家が増え、生産量も増えてきています。

12月上旬～
5月上旬

観賞用から食用へ
琵琶湖からすま蓮根

〔スイレン科〕

かつて蓮の花の名勝地であった鳥丸半島で食用の蓮も栽培できないかと栽培され始め名物になったからすま蓮根。シャキッとした肉質で食べ応えある蓮根です。

収穫量2t/年

11月下旬～
3月上旬



草津発。沢庵漬けの王様大根
山田ねずみ大根

〔アブラナ科〕

草津の北山田町の名前を冠する伝統野菜。肉質、葉っぱの風味など他の大根と一線を画します。栽培農家が減り、数軒の農家でその伝統の味を継承しています。

収穫量5t/年

11月中旬～
1月末

滋賀発の伝統野菜
日野菜

〔アブラナ科〕

薄い桃色の漬け物で有名な日野菜は、室町時代に生まれた滋賀発祥の伝統野菜。葉っぱと根の持つ風味が良いのが特徴です。

収穫量11t/年

10月～
4月



12月～
1月

草津で復活の兆し
金時人参

〔セリ科〕

かつては山田ねずみ大根と共に砂地の特性を生かし、良質で色鮮やかな金時人参の栽培が盛んにされていました。最近減少傾向でしたが、受け継がれてきた技術を活かし、再び栽培を増やす兆しが見られています。

収穫量0.5t/年



通年

京都の漬物文化を支える
壬生菜

〔アブラナ科〕

漬物専用に作られる京都の伝統野菜。草津の壬生菜は古くからその高い品質が評価されており「草津市産」指定をする京都の老舗漬物店も多くみられます。

収穫量193t/年



通年

栽培数は草津一
水菜

〔アブラナ科〕

品種改良もあって、草津の土に合って人気の水菜。大津や京都の市場にもたくさん出荷されています。煮炊き用だけでなく、最近ではサラダでも定番です。

収穫量705t/年



通年

香り高く肉厚！
青ネギ

〔ヒガンバナ科〕

草津でも育てやすい定番の青ネギ。葉ネギとして、きざみ用や薬味、鍋などの料理に広く活用されています。

収穫量215t/年



草津の春を告げる
根菜です
春大根

〔アブラナ科〕

北山田エリアの砂状の土が生み出す春大根は、肌の白さとみずみずしさが特徴です。煮炊きものや漬物として最適。葉つきも人気です。

収穫量440t/年



2月上旬～
5月下旬

水が滴るほどの
みずみずしさ
琵琶湖
元気アスパラ

〔キジカクシ科〕

北山田の肥沃な土壌から生まれるアスパラはそのみずみずしさが特長で人気。最高級肥料の魚粉を使用した栽培で、その旨味をさらに引き出しています。

収穫量1.4t/年



3月～
9月



贈答用に人気です
草津メロン

〔ウリ科〕

30年以上の歴史を持ち、多くの愛好者が収穫の時期を待ちわびる草津を代表するブランドメロンです。お中元などの贈り物としても人気があります。

収穫量1万8千ケース/年

6月下旬～
7月上旬



7月～
8月上旬

可能性あふれる
草津市の市花
草津あおばな

〔ツクサ科〕

主に染料用として栽培されてきた「あおばな」は様々な栄養成分が含まれており、最近では様々な食品にも使われています。



8月～
6月

柔らかくてクセがない
ほうれん草

〔ヒユ科〕

長年栽培されてきた草津の主要野菜の一つ。葉っぱの厚さも良く、しっかりとした葉の色や厚さが売り場で目を引きます。

収穫量140t/年



9月～
6月上旬

食卓を彩る愛され野菜
愛彩菜(ワサビ菜)

〔アブラナ科〕

草津市の特産として平成18年より認定された愛彩菜。サラダ、鍋、天ぷら、炒め物など多様な料理に合う万能野菜です。

収穫量15t/年

草津あおばな館

その日採れた新鮮野菜やその場で精米するおいしいお米、加工食品や草津の特産品が並び、カフェも併設。



滋賀県草津市下笠町3203 TEL:077-568-5000
9:00-17:00 無休

道の駅草津 グリーンプラザからすま

湖畔の道の駅。地元の採れた野菜や近江牛、水産加工品を販売。いちご狩り施設や、こだわり米の食堂も！



滋賀県草津市下物町1436 TEL:077-568-1208
9:00-18:00 月曜休

琵琶湖 からすま蓮根

琵琶湖の豊富な水で育てられた「琵琶湖からすま蓮根」はシャキシャキもっちりとした食感で食べ応えアリ。体の抵抗力を高めるビタミンCや食物繊維が豊富で、健康食品としても注目の食材です。噛めば噛むほど口の中に甘みが広がる「琵琶湖からすま蓮根」の美味しいレシピをご紹介します。

＜監修＞立命館大学 食マネジメント学部助教 本田智巳（管理栄養士）
＜レシピ考案＞立命館大学 食マネジメント学部生

蓮根とはんぺんの ふわふわボール



材料（2人分）

- ・蓮根 100g
- ・はんぺん 1枚(100g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【調味料A】

- ・水 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1/2(同量の水で溶く)

作り方

- 蓮根はよく洗って皮をむき、酢水(分量外)に浸けておく。袋に入れてめん棒でたたく。
- [1]にちぎったはんぺん、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを加えてよくもんで混ぜひと口大に丸める。
- 鍋にサラダ油を入れて火をつけ、[2]を転がしながら全体をこんがりと焼く。
- 調味料Aを加えて煮絡める。
- 最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて完成。

調理時間
約15分

ふわふわはんぺんにシャキシャキ蓮根の歯応えが加わって楽しい食感に！
お子様大好きケチャップ甘酢味でお弁当にもおすすめです。

蓮根のシャキシャキ 三角餃子



材料（20個分）

- ・蓮根 100g
- ・鶏ひき肉 200g
- ・生姜 1片
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・ぎょうざの皮 20枚
- ・ごま油 適量

作り方

- 蓮根は洗って皮をむき、粗めのみじん切りにして酢水(分量外)に浸けておく。
- ボウルに鶏ひき肉、[1]蓮根、すりおろした生姜、オイスターソースを加えてよく混ぜる。
- 餃子の皮の中央に[2]のたねを置き、三角になるように包む(水は不要)。
- フライパンに薄くごま油を広げ、[3]をとじ目を上にして並べて火を点ける。
- 焼き目がついてきたら水を100ml加えて蓋をし、中火で5分間ほど蒸し焼きにする。
- 水分がなくなったらごま油を回しかけ、こんがりと焼けたら完成。

point
水分が飛んで音が
変わるのを聞き
逃さないで！

調理時間
約20分

粗めに刻んだ蓮根の食感で、餃子が新鮮にイメージチェンジ。
三角に包んだキュートな形は、手順も楽ちんでホームパーティーにも喜ばれます☆

蓮根の 白みそ豆乳ポタージュ



材料（2人分）

- ・蓮根 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ハム 2枚
- ・水 200ml
- ・豆乳 100ml
- ・白みそ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・黒こしょう 少々
- ・パセリ 適量

作り方

- 蓮根は洗って皮をむき酢水(分量外)に浸け、その後すりおろす。
- 玉ねぎはみじん切り、ハムは千切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れて火を点け、[2]を炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら水と[1]を加えて5分程中弱火で煮込む。
- 火を弱めて豆乳を加え、さらに白みそを溶き入れる。
- 1分程温めたら器に盛り、黒こしょう、パセリをふる。

調理時間
約15分

すりおろした蓮根でつくるホワイトポタージュ。
野菜の甘みと栄養が溶け込んでいて、ほっこり温まる優しい味わいです。

水玉ピザトースト



見た目も食感も楽しい華やかピザトースト！食材を切って乗せるだけの簡単レシピですが、テンションが上がるビジュアルです。

材料（1枚分）

- ・食パン 1枚
- ・ピザソース 大さじ1
- ・溶けるチーズ 適量
- ・蓮根 適量
- ・サラミ 3枚
- ・ミニトマト 1玉
- ・ベビーリーフ お好みで適量

作り方

- 蓮根は洗って皮をむき、薄く輪切りにして酢水(分量外)に浸けておく。サラミ、ミニトマトも輪切りにする。
- 食パンにピザソースを塗り、溶けるチーズを広げ、その上に[1]の具材を並べる。
- トースターで焼いて完成。(お好みでベビーリーフを飾る)

point
蓮根が厚い場合は、
あらかじめ茹でて
おきましょう

調理時間
約15分

蓮根チップス カナッペ



材料（作りやすい分量）

- ・蓮根 150g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 少々
- ・好みの具材 適量
(ツナ、クリームチーズ、オリーブ、
スプラウトなど)

point

[5]の加熱時間は、ご家庭
の電子レンジの機種によ
り調節してください

作り方

- 蓮根は洗って皮をむき、3～4mmの輪切りにして酢水(分量外)に浸けておく。
- [1]をキッチンペーパーなどでしっかりと水分をふき取り、ボウルに入れる。
- [2]にオリーブオイル、塩を加えてよく絡める。
- 耐熱皿にクッキングシートを敷き、[3]を重ねるように並べる。
- ラップをせずに電子レンジ(500W)で2分半裏返してさらに2分半加熱する。
- 出来上がった蓮根チップスに好みの具材をのせて完成。

調理時間
約20分

レンジで簡単に蓮根チップスが作れちゃう！
罪悪感なくパクパク食べられて、お好みの具材でアレンジしても◎

蓮根とアスパラの ジェノベーゼ風ピザ



材料（1枚分）

- 【ピザ生地】
☆薄力粉 100g
☆塩 小さじ1/4
☆ベーキングパウダー 小さじ1
・ぬるま湯 50cc
・オリーブオイル 大さじ2
- 【トッピング】
・ジェノベーゼソース お好み
・琵琶湖からすま蓮根 薄切り10枚
・琵琶湖元気アスパラ 2本
・ピザチーズ お好み
・あらびきガーリック お好み

作り方

- ボウルに☆を合わせ、ぬるま湯を数回に分けて加えその都度混ぜる。(耳たぶくらいの硬さが目安)
- ひとまとまりになったら、生地真ん中に軽く穴を開け、オリーブオイルを加え混ぜ合わせ2、3分こねる。
- [2]をラップで密封し、常温で放置。その間にトッピングの具材を準備。
- 蓮根を5mmの輪切り、アスパラを5cmに切りラップで包み、600Wで約5分加熱する。
- クッキングシートの上に[3]の生地を乗せ、薄く伸ばしてフライパンに乗せ、蓋をして弱火～中火で3分焼く。
- 生地を裏返し、ジェノベーゼソース→チーズ→野菜類の順に乗せオリーブオイルをかけ、あらびきガーリックを散らしてチーズが溶けるまで弱火～中火で焼く。

調理時間
約30分

お家で簡単フライパンピザ。琵琶湖からすま蓮根と琵琶湖元気アスパラのベジクサコンビで、野菜そのものの美味しさを手軽に楽しめます☆

琵琶湖からすま蓮根 農家インタビュー



田中農産
田中 治嗣さん



シャキッと食感、噛み締めてホクホク 湖岸で育った、白くて丸い「琵琶湖からすま蓮根」

「琵琶湖からすま蓮根」は、関東でよく作られている「だるまれんこん」タイプです。食感がシャキッとしていながらも、噛んでいくとホクホクとした食べ応えがあり、その特徴と美味しさを喜んでいただいています。生産者としては、「たくさんの人に、白くて丸い蓮根を楽しんでほしい！」という強い思いがありますね。

蓮根栽培を始めたきっかけは、蓮根の産地である茨城県に住む友人に勧められたことから。当時は滋賀県で蓮根を作っている人はいませんでした。かつて日本最大級の蓮の群生地だった烏丸半島付近の琵琶湖岸なら食用の蓮根が作れるのでは、と考えました。それから千葉県の蓮根農家さんに研修に行き、植え付けや肥料について、収穫方法など蓮根栽培のノウハウを学びました。不安もありましたが、粘土質で栽培に向いていたこともあり、良い蓮根が収穫できて大きな自信になりました。

生産しはじめたころは、販売についてもわからないことだらけでしたが、JAさんや行政の農林水産課さんに販売ルートや価格を相談しスーパーさんへの呼びかけなども助けてもらいながら、徐々に売れるようになってきました。肥料も草津で賄えるようにしようとJAさんと協力して二人三脚で成分の研究などをして、肥料にかけていたコストを下げて、適正価格での提供も実現しました。

おすすめの食べ方は、食感を楽しめる蓮根チップス。輪切りにしてステーキにしたり、天ぷらにして豪快に食べてもらうのも良いですね。また、お味噌汁の具としても相性ばっちり。個人的には妻が作ってくれるシャキシャキ感たっぷりのきんぴらが一番好きです。まずは、ぜひ一度食べて味わってください！

あいさいな 愛彩菜

草津で採れるわさび菜「愛彩菜」は、サラダや鍋物、天ぷら、炒め物などさまざまな料理に合う万能野菜！
ほのかに香るわさびの風味と、くせない味わいは幅広い世代に人気です。そんな「愛彩菜」の美味しいレシビをご紹介します。

＜監修＞立命館大学 食マネジメント学部助教 本田智巳(管理栄養士)
＜レシピ考案＞立命館大学 食マネジメント学部生



愛彩菜の生春巻き

フレッシュでヘルシーな生春巻き！
好きな具材でアレンジするなど、パーティー料理にもおすすめです。



材料(10人分)

- ・ライスペーパー 10枚
- ・愛彩菜 75g
- ・水菜 75g
- ・大葉 10枚
- ・にんじん 1/2本
- ・アボカド 1個
- ・カイワレ大根 1パック
- ・スモークサーモン 10枚
- ・えび 10尾
- ・レモン汁 適量
- ・スイートチリソース 適量

作り方

- 1 愛彩菜、水菜は3cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。アボカドは半分切って種を取り、スライスしてレモン汁をかけておく。
- 2 ライスペーパーはぬるま湯にくぐらせ、まな板の上に置く。手前に野菜を重ねて並べ、ライスペーパーの左右と手前を内側に折り、スモークサーモン、えびをのせて手前から巻いていく。



point

巻き方がゆるいと崩れて食べにくいので、エンジンを芯にしてしっかり指で野菜を押さえて巻くとキレイな仕上がりに！

調理時間
約15分

愛彩菜の

ペペロンチーノ

定番のペペロンチーノに、ひと手間加えて見た目も華やかに！
愛彩菜の可愛いフリルが映える一皿です。



材料(2人分)

- ・スパゲティ 160g
- ・愛彩菜 35g
- ・ベーコン 45g
- ・きのこ類 150g
- ・オリーブオイル 30cc
- ・唐辛子 1/2本
- ・にんにく 1片
- ・塩 少々

作り方

- 1 スパゲティを既定の通りゆでる。ゆで汁は60cc残しておく。
- 2 愛彩菜は1.5cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。きのこ類は食べやすい大きさにほぐす。
- 3 唐辛子は種を出し輪切りに、にんにくはみじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れて火を点け弱火で香りが出るまで炒める。ベーコン、きのこ類、愛彩菜の茎の部分を加えて炒める。
- 5 具材に火が通ったら、スパゲティのゆで汁を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- 6 スパゲティを加えてよく和え、皿に盛る。愛彩菜の葉の部分を飾る。

調理時間
約20分

愛彩菜のチヂミ

ボリュームたっぷり、食感も楽しい野菜チヂミ。
愛彩菜の風味が良いアクセントになり、食べ応えも栄養もバッチリです☆



材料(2人分)

- ・愛彩菜 150g
- ・れんこん 40g
- ・片栗粉 50g
- ・薄力粉 100g
- ・シーフードミックス 80g
- ・和風顆粒だし 小さじ2
- ・水 150ml
- ・ごま油 小さじ2

【調味料A】

- ・酢 大さじ1(＋適量)
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・白ごま 適量

作り方

- 1 愛彩菜は2cmの長さに切る。れんこんは2mm厚の半月切りにし、酢水に浸けておく。
- 2 調味料Aを合わせ、タレを作る。
- 3 〔2〕に〔1〕の野菜、シーフードミックスを加えて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、〔3〕の生地を広げて両面をこんがり焼く。
- 5 適当な大きさに切り、皿に盛る。

調理時間
約20分

もっと知ってよ！ 愛彩菜



草津の
わさび菜が
「愛彩菜」

フリルが
華やか！
優しい辛みで
栄養豊富

季節により
辛みが変化

栄養価が高く、どんな料理にも合うから
使えば使う程、楽しくなる！

2006年頃から草津で栽培され始めた「わさび菜」は、九州の在来種である「からし菜」の変異種を育成した品種です。2015年に草津の美味しい野菜「ベジワサ」に仲間入りしたのをきっかけに、草津で採れたわさび菜を「愛彩菜」と呼んで草津市の特産野菜にしようと、JA草津愛彩菜部会ができてPRに力が入れられてきました。

見た目はギザギザの形でフリルのように柔らかくふさふさとした葉が特徴的。ピリッとした優しい辛さが美味しくサラダとしてはもちろん、他にも鍋や天ぷら、炒め物など、どんな料理にも合う万能野菜です。

栄養価も高く、ビタミンB2、カロテン、ビタミンCなどが豊富で、カルシウムはほうれんそうの2～3倍。そして、辛み成分であるアリルイソチオシアネートは食欲増進の働きがあり、更には抗菌作用があるため、お弁当にもいいですね。

7月～9月の暑い時期を除き一年を通じて栽培していますが、寒い時期を長く凌ぐことで、その辛味成分が強くなるので、ピリッとした辛さが好きな方には、春の愛彩菜が特におすすめ。辛さがちょっと苦手なお子さんには秋の愛彩菜がいいですね。季節ごとに愛彩菜のお料理方法を考えて、楽しんでください。

愛彩菜とセタシジミの 混ぜごはん



バターで炒めたセタシジミの旨味に、ピリッとした愛彩菜が
ぴったりマッチ！ちょっぴり洋風混ぜごはんです。

材料(2人分)

- ・米 1合
- ・愛彩菜 40g
- ・セタシジミ 50g
- ・舞茸 25g
- ・バター 5g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・黒こしょう 少々

作り方

- 1 セタシジミは1%食塩水で砂抜きする。米を炊く。愛彩菜は1cmの長さに切る。
- 2 フライパンにバターを入れて火を点け、バターが溶けたらセタシジミと愛彩菜の茎の部分を加えて中火で炒める。
- 3 蓋をして火を弱め、セタシジミの殻が開いたら愛彩菜の葉の部分を加えてさっと炒め、コンソメと黒こしょうで味をととのえ火を止める。
- 4 セタシジミを見殻から外し、炊き上がったごはん具材を混ぜ込む。

調理時間
約15分
(炊飯時間含む)

愛彩菜とエビの かき揚げバーガー



「マヨ1グランプリ」
キュービー賞
受賞レシピ!!

料理コンテスト「マヨ1グランプリ」で賞をとった料理にも使われている
愛彩菜のかき揚げ！お手製の和風タルタルソースとの相性も抜群です。

材料(2個分)

- ・パンズ 2個
- ・愛彩菜 40g
- ・えび(小) 6尾
- ・サラダ油 適量
- ☆小麦粉 50g
- ☆マヨネーズ 5g
- ☆冷水 75ml
- 【タルタルソース】
- ・卵 1個
- ・たくあん 30g
- ・マヨネーズ 30g
- ・塩こしょう 適量

作り方

- 1 お湯を沸かし、卵を約10分間固ゆでにゆでる。
- 2 愛彩菜を食べやすい大きさに切る。えびは皮をむいて背ワタを取る。
- 3 ボウルに☆の材料(小麦粉・水・マヨネーズ)を入れ〔2〕を加えて混ぜる。
- 4 〔3〕をお玉で180℃に熱した油に落とすと揚げける。
- 5 パンズを厚さ半分に切り、オーブントースターで焼く。
- 6 タルタルソースを作る。〔1〕のゆで卵とたくあんとみじん切りにしてマヨネーズと混ぜ合わせ、適量の塩こしょうを入れて味をととのえる。
- 7 〔5〕のパンズ1枚に〔6〕のソースをぬり〔4〕のかき揚げをはさんで完成！

調理時間
約30分

愛彩菜のさっぱりダレ



材料を切って混ぜるだけで、爽やかでパンチの効いた合わせダレが完成。
いろんな料理に合わせてバリエーションが広がります◎

材料(作りやすい分量)

- ・愛彩菜 40g
- ・にんにく 1片
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・ごま油 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・唐辛子 適量
- ・黒こしょう 少々

作り方

- 1 愛彩菜はみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- 2 材料をすべて混ぜ合わせて完成。

お肉やお魚に
よく合います◎

調理時間
約10分