



# たけのこ



京都の人達にとってたけのこは、味、香り、歯ざわりともに待ちに待った春の味。

約300年の歴史を持つ、春の味覚の代表選手。たんぱく質や糖質を適度に含み、食物繊維が豊富です。

各地の春まつりのごちそうとして、たけのこ料理がつくられ、多くの人に喜ばれます。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・向日市・木津川市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



## 京たけのこの天ぷらと たらこ和え



### 【材料 4人分】

#### 〈たらこ和え〉

京たけのこの姫皮	2本分
たらこ	1/2腹
えのき茸	1袋
木の芽	4枚
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
水またはだし汁	大さじ 1
塩	少々

#### 〈天ぷら〉

京たけのこ	400g
小麦粉	100cc強
卵	1/2個
水	100cc
揚げ油	適量
素塩	好みで



# みず菜



江戸時代の書物にも登場するなど、歴史は古い。その名のとおりみずみずしさとシャキシャキとした食感を求めて、いろいろな料理の材料として大人気。

京都府内の主な産地：京丹後市・南丹市・綾部市・宇治田原町

地産地消  
きょうと  
食育応援レシピ

## みず菜のベーコンサラダ



### 【材料 4人分】

みず菜	200g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
ベーコン	2枚
酢	大さじ 1
醤油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
サラダオイル	大さじ 3
すりごま	大さじ 3
塩・こしょう	少々

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# えんどう豆



5月は緑があふれ、台所にも青々とした地のえんどう豆が  
回ってきます。豆好きの京都の人達は、「おまめさん」がその頃の  
食卓にたびたび登場します。

生のえんどう豆を冷凍しておけば、一年中味わうことができます。

京都府内の主な産地：精華町・木津川市

## えんどう豆ごはん



### 【材料 4人分】

米	3カップ
えんどう豆	1カップ
塩	小さじ1~1.5
酒	大さじ1
昆布	ハガキ大 1/2枚



# やまぶき



やまぶきは細ければ皮のついたままたわしで汚れをよくおとし切ってからさっとゆで、アクを抜いて水気を切ってから使います。山菜料理は手間がかかりますが、手づくりの味は香りが違います。

京都府内の主な産地：福知山市・舞鶴市・綾部市・宮津市



## やまぶきの佃煮



### 【材料 4人分】

やまぶき(生)	1kg
醤油	180g
酒	160cc
みりん	40cc
砂糖	適量
煮山椒	10g

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 小松菜



あっさりした味わいと手軽さから、用途は広く、あくが少なく扱いやすい野菜です。京都府内で1年中栽培されています。

京都府内の主な産地：京都市・八幡市・亀岡市・久御山町



## 簡単サラダ



### 【材料 4人分】

小松菜	200g
玉ねぎ	200g
トマト	中4個
マグロ缶	200g
白ごま	8g

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索