



# 聖護院大根



京都の冬には欠かせない京野菜です。

約180年前、京都の聖護院(京都市左京区)の農家が尾張(愛知県)の長大根から作りました。

大きく丸く、辛みがないのが特長です。

長時間煮ても煮崩れしにくくとてもやわらかです。

京都府内の主な産地: 久御山町・京丹後市・亀岡市・城陽市・京都市



## 聖護院大根と油あげの 炊いたん



### 【材料 4人分】

聖護院大根	400g
油揚げ	100g
だし汁	750cc
みりん	大さじ 1.5
淡口醤油	大さじ 1.5
ゆずの皮	適量
又はしょうが	

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 聖護院大根



京都の冬には欠かせない京野菜です。  
約180年前、京都の聖護院(京都市左京区)の農家が尾張(愛知県)の長大根から作りました。  
大きく丸く、辛みがないのが特長です。  
長時間煮ても煮崩れしにくくとてもやわらかです。

京都府内の主な産地: 久御山町・京丹後市・亀岡市・城陽市・京都市

## 聖護院大根の 揚げ出し



### 【材料 4人分】

聖護院大根	300g
だし汁	500cc
淡口醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
片栗粉	適量
ししとうがらし	8本
あさつき	1本
もみじおろし	100g
刻みのり	適量
味付けポン酢	適量
揚げ油	適量

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# かぼちゃ



夏からこの日のために大事にとっておいたかぼちゃを中風のまじない(ならないようにする)として食べる習慣が昔も今もあります。

ビタミン類の豊富な食品を風邪のひきやすいこの時期に、行事と結びつけて食べる習慣は優れた生活の知恵です。

京都府内の主な産地:京都市・綾部市・京丹後市・福知山市



## かぼちゃの含め煮



### 【材料 4人分】

かぼちゃ	400g
砂糖	50g
醤油	大さじ 1
塩	少々

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 大根



冬の料理に欠かせない大根は、葉が青々として、根にズッシリと重みを感じ、みずみずしく身の締まっているものを選びましょう。大根の栄養を効果的にとれるのが、生のまま、大根おろしやサラダ、なますにすることです。

京都府内の主な産地: 京丹後市・京都市・木津川市



## 大根なます



### 【材料 4人分】

大根	200g
にんじん	30g
砂糖	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
水	大さじ1.5

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索