



大根



ぶり大根



【材料4人分】

ぶりのあら	600g
大根	小1本
塩	大さじ 1
ねぎ又は柚皮	少々
しょうが(千切り)	1片(10g)
砂糖	大さじ 1~1.5
醤油	大さじ 5~6
酒	100~200cc
みりん	50~100cc

大根のふくよかな甘みは、おでんや煮付けなどにもピッタリです。ゆでる時に米のとぎ汁を入れるとアクが抜けて甘みが増します。

京都府内の主な産地：京丹後市・京都市・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



聖護院かぶ



かぶの中でもどっしりとした日本最大級の大きさは、風格を感じさせます。歯切れのよい食感が特長です。

京都府内の主な産地：亀岡市・南丹市・京丹後市

かぶら蒸し



【材料4人分】

聖護院かぶ	1/3個
甘鯛	160g
卵白	1個分
きくらげ	3g
ゆりね	1/2個
塩	適量
わさび	適量
だし汁	400cc
みりん	大さじ2
淡口醤油	大さじ1
醤油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ3

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



ほうれんそう



野菜ケーキ



【材料4人分】

ほうれんそう	50g
にんじん	50g
かぼちゃ	50g
おから	30g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1
アーモンドパウダー	50g
マーガリン	70g
砂糖(三温糖)	70g
卵黄	2個分
卵白	2個分
ラム酒	少々
マーガリン	少々

一年中栽培されるほうれんそうですが、季節によって品種や栽培日数が違います。栄養的には冬ものに軍配が上がります。

京都府内の主な産地：京都市・京丹波町・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



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



みず菜とあげの すき焼き風煮



【材料4人分】

みず菜	2束(400g)
油揚げ	2枚
生しいたけ	8枚
ゆでうどん	4玉
だし汁(かつお、昆布)	800cc
酒・砂糖・みりん	適量
・醤油	

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



九条ねぎ



京都でのネギ栽培の歴史は古く、約1300年前の和銅年間に導入されたとの記録があります。九条ねぎは、古くから、京都市南区の九条辺りで栽培されていたのでこの名がつけました。九条ねぎをふんだんに入れた温かい味噌汁は、風邪の妙薬ともいわれ、ふんだんに食べていただきたい京野菜です。

京都府内の主な産地：京都市・京丹後市・南丹市

地産地消
きょうと
食育応援レシピ

九条ねぎの簡単グラタン



【材料4人分】

九条ねぎ	4本
生しいたけ	16枚
とろけるチーズ	60g
サラダ油	小さじ 2
マヨネーズ	大さじ 6
淡口醤油	小さじ 1
パン粉	大さじ 6

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索