



# 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



## 九条ねぎのぬた



### 【材料4人分】

九条ねぎ	300g
イカ	100g
油揚げ	1/4枚
白みそ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
からし	少々

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 花菜



心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

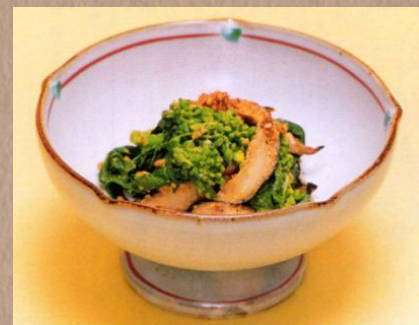
昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

【花菜のゆで方ポイント！】

ごはん、汁物・・・5秒      からし和え・・・7秒  
ひとつかみずつ、少しずつゆでる。

京都府内の主な産地：長岡京市・精華町・井手町

## 花菜としいたけの からし和え



【材料4人分】

花菜	300g
塩	適量
しいたけ	中5枚
ごま	大さじ2
砂糖	適量
からし	小さじ2
淡口醤油	大さじ1

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 壬生菜



1800年代から壬生寺付近(京都市中京区)で作られていた、みず菜の自然交雑でできたもの。葉がへらの形をしています。

独特のぴりっとした辛みと香りが特徴で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

京都府内の主な産地：南丹市：京都市

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



## 壬生菜の生春巻き



### 【材料4人分】

ライスペーパー	8枚
壬生菜	1/4束
九条ねぎ	2束
えび	4尾
クリームチーズ	100g
ロースハム	50g
かぼす	1個
ごま油	適量
マヨネーズ	適量
一味とうがらし	適量
スイートチリソース	適量



# 花菜



心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

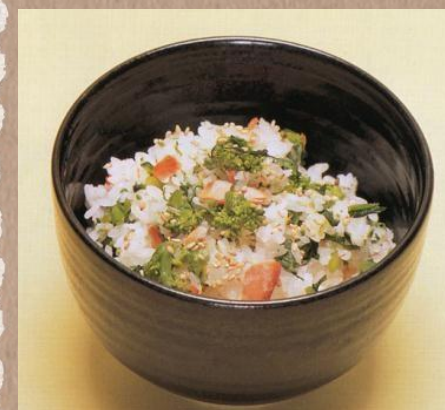
昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

【花菜のゆで方ポイント！】

ごはん、汁物・・・5秒      からし和え・・・7秒  
ひとつかみずつ、少しずつゆでる。

京都府内の主な産地：長岡京市・精華町・井手町

## 花菜と鮭の混ぜごはん



【材料4人分】

米	3カップ
塩鮭	2切れ
炒りごま	少々
花菜	200g
醤油	大さじ1

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 花菜



## 花菜ケーキ



心地よい歯ごたえと独特の風味、鮮やかな黄緑色が食卓に春らしさを演出します。

昔、伏見桃山(京都市伏見区)あたりで初春の花として栽培されていたものを、花が咲く直前のつぼみがびっしり詰まったときに収穫し、食用としたのが始まりといわれています。

【花菜のゆで方ポイント！】

ごはん、汁物・・・5秒    からし和え・・・7秒  
ひとつかみずつ、少しずつゆでる。

京都府内の主な産地：長岡京市・精華町・井手町

【材料 パウンドケーキ型  
18cm 1本分】

花菜 (細かく刻んで)	1カップ (200g)
卵	3個
砂糖	100g
牛乳	1/4カップ
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1
溶かしバター 又はマーガリン	80g

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索