

京都府には、北から南まで、四季折々の豊かな自然の中で育まれたおいしい食材がたくさんあるので、食事を作るときにも、府内産の食材を選んで、主食・主菜・副菜に取り入れると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事となります。

今回は京野菜のうち、京みず菜と万願寺甘とう、九条ねぎのレシピを紹介します。野菜料理にチャレンジして、食のみらい宣言・実践活動コンクールにも応募してみませんか♪

京都府の主な農林水産物



写真：(公社)京のふるさと産品協会「京野菜kyoyasai.Kyoto」

京都府産野菜のレシピ

京みず菜のリンゴハムサラダ



材料 (4人分)

京みず菜 … 1袋(200g)
リンゴ …… 1/2個
ハム …… 4枚
マヨネーズ …… 適量

作り方

- 1 京みず菜をよく洗い、2cm位に切る。
- 2 ①にいちょう切りの皮付リンゴとハムの細切りを加え、マヨネーズで和える。

万願寺甘とうのきんぴら



材料 (2人分)

万願寺甘とう
(万願寺とうがらし) 12本
鷹の爪 …… 1本
酒 …… 大さじ2・1/2
A しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
サラダ油 …… 10ml

作り方

- 1 万願寺甘とうは、縦半分に切り、中の種を取って斜め細切りにする。
- 2 鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、①の万願寺甘とうを入れて、中火でしっかりと炒める。
- 4 ③の万願寺甘とうに火が通ったら、Aを入れて強火で煮詰め、②を入れて混ぜ、器に盛る。

九条ねぎのからし酢みそ和え



材料 (4人分)

九条ねぎ …… 1束(150g)
油揚げ …… 1枚
A 白みそ …… 100g
砂糖 …… 大さじ2
水 …… 100ml
酢 …… 大さじ1
辛子(溶いた物) …… 5ml

作り方

- 1 九条ねぎは根を切り、長いまま白い部分からゆで、冷水に落として水気を取ったあと、すりこぎで中のぬめりを絞り出して取り除く。
- 2 油揚げは直火で両面をよくあぶり、短冊に切る。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、少し煮詰めて元のみその固さにする。
- 4 ③が冷めたら、すり鉢に辛子と③のみそ、酢を入れて、辛子酢みそを作る。
- 5 ④に①のねぎ、②の油揚げを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

各写真、レシピ：(公社)京のふるさと産品協会
「京野菜kyoyasai.Kyoto」

あなたの食のチャレンジを応募してみませんか？

第6回 京都府食のみらい宣言・実践活動コンクール 募集中！

京都府では、①あなたの食の目標、②目標達成に向けた実践結果、③写真をSNSで投稿等して応募する、食のみらい宣言コンクールを実施します。入賞者には、協賛企業から副賞のプレゼントもあります。6月中旬頃から募集開始です。是非野菜料理にチャレンジして、御応募ください。

◆公式アカウント



◆詳細はこちら



健康のために、1週間毎日1品野菜の副菜を作ります！
<実践結果>
副菜があると彩りが増え、主食の量も少し減り、心身ともに健康になれそうです♪
(第5回入賞作品より)

