

上 / 越 / 野 / 菜

# Recipe

全18品  
掲載

料理研究家 梅田みどりプロデュース

旬レシピ

「上越野菜」16品目のレシピ集  
収穫時期カレンダー付

次ページに表紙の料理写真のレシピを掲載しています

栄養たっぷりの「上越野菜」を  
ぜひ食卓でお楽しみください。

伝統野菜-1

高田シロウリ ……P4

伝統野菜-2

仁野分しょうが ……P10

伝統野菜-3

みょうが ……P9・12

伝統野菜-4

頸城オクラ ……P9・13

伝統野菜-5

オニゴシヨウ ……P4・9

伝統野菜-6

ばなな南瓜 ……P6・8

伝統野菜-7

なます南瓜 ……P5

伝統野菜-8

曲がりねぎ ……P16

伝統野菜-9

ずいき ……P14

伝統野菜-10

とうな ……P17

伝統野菜-11

ひとくちまくわ ……P7

特産野菜-1

越の丸なす ……P3・11

特産野菜-2

オータムポエム ……P18

特産野菜-3

アスパラ菜 ……(P18)

特産野菜-4

カリフラワー ……P15

特産野菜-5

枝豆 ……P2

上越市では、この地域で古くから栽培されてきた、「伝統野菜」と、さらに一定の出荷量と品質を満たしている「特産野菜」を総称して「上越野菜」とし、現在16品目を認定しています。

表紙の料理

## 華やかな切り口には色々野菜がたっぷり 枝豆のミートローフ

材料(5~6人分)

枝豆(むきみ) ……100g  
豚ひき肉 ……300g  
タマネギ ……1/4個  
パプリカ(赤・黄)

……各1/4個

パン ……50g

(A) 卵 ……1個  
白ワイン ……大さじ1  
塩 ……小さじ1  
コショウ ……少々

(ソース) おろしニンニク ……小さじ1/2  
おろし玉葱 ……大さじ3  
ケチャップ ……50cc  
ウスターソース ……大さじ3

作り方

- ① エダマメはかためにゆでて薄皮を取る。タマネギはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ② ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、パンをちぎって加える。  
①とひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ オーブンシートをしいた天板に②をのせてかまぼこ状に形作り、200度のオーブンで30分焼く。
- ④ ③をオーブンから取り出してまな板に移す。肉汁はフライパンに入れてソースの材料を加え、1~2分煮詰める。食べやすく切ったミートローフを器に盛り、ソースをかける。



収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



ぎゅっと詰まったなすを大根おろしでさっぱりいただく  
**越の丸なすコロツケ**

材料(4人分)

- 越の丸なす…………… 3個
- ベーコン…………… 2枚
- 塩コショウ…………… 少々
- 薄力粉…………… 大さじ2
- (A) 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ3
- 水…………… 大さじ1
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- ダイコン…………… 1/2本
- ポン酢…………… 適量
- 青シソ…………… 5枚

作り方

- ① ナスはヘタを取って2cm角に切る。ベーコンはみじん切りにする。
- ② たっぷりの湯を沸騰させ、ナスを入れて2分ほどゆでてざるに上げる。粗熱が取れたら手で水気を強くしぼる。
- ③ ボウルに②とベーコン、塩コショウ、薄力粉を入れてよく混ぜる。8等分にして強く握りながら丸く形作る。
- ④ ③に(A)とパン粉の順につけて、中温に熱した油で2～3分揚げて油をよく切る。
- ⑤ 器に青シソを敷いて④を盛りつけ、ダイコンおろしを添える。お好みでポン酢をつけていただく。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



ピリッと辛味のきいたさわやかな漬け物  
**高田シロウリとオニゴシヨウの浅漬け**

材料(作りやすい分量)

高田シロウリ …… 500g  
刻みコンブ …… 大さじ1  
オニゴシヨウ …… 1/2個  
塩 …… 大さじ1  
水 …… 100cc

作り方

- ①シロウリは縦半分に切り、ティースプーンで種を取り出す。5mmの厚さに切る。
- ②オニゴシヨウは種を取ってみじん切りにする。
- ③厚手のビニール袋に①と②、刻みコンブ、塩、水を入れ、空気を入れるように口を閉じる。上下左右に振って漬け汁をなじませ、空気を抜いて口を閉じる。
- ④冷蔵庫に入れて2~3時間漬ける。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



なます南瓜：生食もできるが、ゆでてほぐすと果肉が糸状になり、シャキシャキした食感が楽しめる

## さっと揚げたなますカボチャの食感を楽しむ なます南瓜の南蛮漬け

### 材料(4人分)

なます南瓜 …… 100g  
 オニゴシヨウ …… 1/4個  
 紫タマネギ …… 1/2個  
 薄力粉 …… 大さじ3  
 揚げ油 …… 適量  
 (A) しょうゆ …… 大さじ2  
       砂糖 …… 大さじ1  
       酢 …… 大さじ1

### 作り方

- ①なますカボチャは四つ割りにしてワタと種を取り、皮をむいて1cmの厚さに切る。オニゴシヨウは種を取って薄く切る。紫タマネギは繊維を経つように薄く切る。
- ②紫タマネギとオニゴシヨウをボウルに入れ、(A)を加えて混ぜておく。
- ③なますカボチャの表面に薄力粉を薄くつけ、高温に熱した油で30秒揚げる。油を切って②に入れ、10分置いて器に盛る。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## なめらかな口あたりとやさしい甘さがうれしいスープ ばなな南瓜のポタージュ

### 材料(4人分)

ばなな南瓜(正味)……200g  
タマネギ …………… 1/2個  
バター …………… 10g  
水 …………… 300cc  
固形コンソメ……… 1個  
牛乳…………… 200cc  
塩コショウ …………… 適量

※600wのレンジ使用

### 作り方

- ①カボチャはワタと種を取り、ラップしてレンジで3～4分加熱する。粗熱が取れたら皮を取って粗くつぶす。タマネギはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、タマネギを炒める。透き通ってきたら水とコンソメを加えて2～3分煮る。
- ③②に牛乳とカボチャを加えてミキサーにかけ、なべに戻して火にかける。沸騰寸前で火を止め、塩コショウで味を整える。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## 輝くフルーツの彩りが宝石箱のよう ひとくちまくわのトロピカルデザート

### 材料(5~6人分)

バナナ …………… 小1本  
 ひとくちまくわ …… 2個  
 スイカ …………… 200g  
 モモ …………… 1/2個  
 (A) 砂糖 …………… 100g  
       水 …………… 250cc  
       レモン汁 …… 小さじ1

### 作り方

- ① 鍋に (A)を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ② バナナはボウルに入れ、フォークなどで細かくつぶして①を加えて混ぜる。
- ③ 果物は1.5cm角に切って②に入れ、冷蔵庫で冷やして器に盛る。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## 甘みの強いばななカボチャをたっぷり加えた濃厚な味 ばなな南瓜プリン

### 材料(4個分)

ばなな南瓜(ペースト)  
..... 300g  
卵黄..... 2個分  
牛乳..... 270cc  
生クリーム..... 30cc  
砂糖..... 60g  
粉ゼラチン..... 5g  
[カラメルソース]  
砂糖..... 大さじ4  
水..... 大さじ4

### 作り方

- ①カボチャはワタと種を取ってやわらかくなるまで蒸し、皮を取ってペースト状にする。
  - ②粉ゼラチンは大さじ2の水を振りかけてふやかす。
  - ③牛乳を沸騰寸前まで温め、②を加えて完全に溶かす。
  - ④ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ、③を少しずつ加える。カボチャと生クリームを入れて目の細かいざるでこす。
  - ⑤④をボウルごと氷水に当てて冷やし、軽くとろみがついたら器に流し入れる。冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- [カラメルソース]

鍋に砂糖を入れて中火にかけ、全体が茶色に色づいたら水を加える。ゆるくとろみがついたら火を止め、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----





## やわらかいオクラにミョウガとタマネギの風味をからめた 頸城オクラとみょうがのサラダ

### 材料(4人分)

頸城オクラ…………… 16本  
 みょうが…………… 2個  
 タマネギ …………… 1/8個  
 オニゴシヨウ…………… 少々  
 (A) しょうゆ …… 大さじ1  
 ゴマ油 …… 大さじ1/2

### 作り方

- ① ミョウガとタマネギ、オニゴシヨウはみじん切りにしてボウルに入れ、(A)を加えて混ぜる。
- ② オクラどうしをこすり合わせるように洗い、沸騰した湯で1～2分ゆでる。氷水に入れて冷やし、水気を切る。
- ③ オクラのヘタを切り落とし、斜め半分に切る。①に加えて軽く混ぜ、器に盛る。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## 甘辛く煮た牛肉とさわやかなショウガが引き立てあう 仁野分しょうがのちらし寿司

に の ぶ

### 材料(4人分)

仁野分しょうが …… 50g  
 キュウリ…………… 1本  
 牛モモ薄切り …… 100g  
 (A) しょうゆ大さじ1と1/2  
 みりん …… 大さじ1  
 水…………… 100cc  
 卵 …… 2個  
 砂糖…………… 小さじ2  
 サラダ油 …… 小さじ1  
 米…………… 2合

(合わせ酢) 酢…………… 50cc  
 砂糖 …… 大さじ3  
 塩…………… 小さじ1/2

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

### 作り方

- ①米は洗って分量の水を加え、かために炊く。
- ②ショウガは千切りにして合わせ酢に入れておく。
- ③牛肉はまとめて1cm幅に切って鍋に入れ、(A)を加えて強火にかける。アクを取りながら煮て、煮汁を飛ばす。
- ④キュウリは薄く切って塩小さじ1(分量外)を振り、水分が出たら水洗いして水気をしぼる。
- ⑤卵は割りほぐして砂糖を加え、サラダ油を入れたフライパンに流し入れる。中火にかけていり卵を作る。
- ⑥炊き上がったご飯に②を入れて混ぜ、うちわであおぎながら粗熱を取る。③と④を加えて混ぜ合わせ、器に盛って⑤をのせる。

越の丸なす：直径10センチ以上の球形で肉質が締まっているため、加熱しても煮崩れせず、柔らかく甘みが強い



## やわらかく揚げたなすにダシをきかせたあんをかけました 越の丸なすのかき玉あんかけ

### 材料(4人分)

越の丸なす…………… 2個  
細ネギ …………… 少々  
卵 …………… 1個  
揚げ油 …………… 適量  
(A) だし汁 …………… 300cc  
塩…………… 小さじ1  
みりん …………… 大さじ2  
カタクリ粉 …………… 小さじ2

### 作り方

- ①ナスはガクを切り落として皮むき器でところどころ皮をむく。縦半分に切って実の方に包丁で格子状に切り込みを入れる。
- ②中温に熱した油に①を入れ、4～5分揚げる。油を切って器に入れる。
- ③鍋に(A)の材料を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、溶きほぐした卵を少しずつ流し入れる。はしで数回大きく混ぜ、水溶きカタクリ粉を加える。
- ④③にとろみがついたら火からおろし、②にかけて薄く切った細ネギを添える。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



シンプルな味付けで季節の香りと歯ざわりを楽しむ  
**みょうがと油揚げの混ぜご飯**

材料(4人分)

米 …………… 2合  
みょうが…………… 3個  
小梅…………… 7個  
青ジソ…………… 4枚  
油揚げ …………… 1枚  
しょうゆ… 大さじ1と1/2

作り方

- ①米は洗ってざるに上げ、分量の水を加えて普通に炊く。
- ②ミョウガは薄切りにし、小梅は種をとって細かくきざむ。
- ③油揚げは表面をさっとあぶって1cm角に切り、しょうゆを混ぜる。
- ④炊き上がったご飯に②と③を加えて混ぜ合わせる。器に盛って細く切った青ジソを添える。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## すき通った皮にグリーンとピンクの色彩が映える 頸城オクラとエビの水餃子

### 材料(4人分)

頸城オクラ…………… 8本  
無頭エビ…………… 200g  
(A) ショウガ汁… 小さじ1  
塩コショウ…………… 少々  
カタクリ粉… 大さじ1  
ギョーザの皮 …… 25枚  
ポン酢…………… 適量

### 作り方

- ①オクラは熱湯で1分ゆでて冷水に取り、水気を切ってみじん切りにする。
- ②エビは殻と尾を取って背ワタを取り、水洗いして水気をふき取る。みじん切りにして包丁で細かくたたく。
- ③①と②をボウルに入れ、(A)を加えてよく混ぜる。
- ④ギョーザの皮を広げて外側に水をつけ、③をティースプーン1杯ずつのせる。四方から皮を寄せて中心で止める。
- ⑤沸騰した湯に④を入れてゆでる。表面に浮いてきたら引き上げ、氷水に入れて冷やす。水を張った器に盛り付け、ポン酢をつけていただく。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



ダシをきかせて甘辛く煮含めた、ずっと食べ飽きない味  
**干しずいきの炒め煮**

材料(作りやすい分量)

- 干しずいき …… 20g
- ニンジン …… 1/3本
- こんにゃく …… 50g
- 打ち豆 …… 50g
- サラダ油 …… 大さじ2
- だし汁 …… 200cc
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1

(A)

作り方

- ① 干しずいきは洗ってたっぷりの水に漬け、何度か水を代えて2倍になるまで戻す。水気を切って3cmの長さに切る。
- ② ニンジン、こんにゃくは短冊に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、①と②を加えて炒める。
- ④ ③に打ち豆と(A)を入れて落としぶたをし、煮汁がなくなるまで煮含める。

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## スパイシーな味付けと歯応えが楽しいサラダ感覚の常備菜 カリフラワーのカレーピクルス

### 材料(使いやすい分量)

カリフラワー…… 400g  
水…………… 2カップ  
塩…………… 小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
(A) 固形コンソメ …… 1個  
カレー粉 …… 大さじ1  
酢…………… 大さじ2

### 作り方

- ①カリフラワーは小房に切り分ける。
- ②鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③保存容器に①を入れ、②が熱いうちに注ぎ入れる。
- ④粗熱が取れたら密封し、冷蔵庫で保存する。
- ⑤しっかり味が染み込んだら、ポテトサラダやスープ、ピラフなどいろいろな料理に使いまわせます。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

曲がりねぎ・・・横植えするため、大きく曲がった形が特徴で、辛みや香りが強く加熱すると甘く柔らかくなる



カリカリに焼いた皮の中でねぎとチーズがとろけます

## 曲がりねぎとチーズの焼き春巻き

### 材料(8本分)

曲がりねぎ…………… 2本  
ピザ用チーズ …… 160g  
ベーコン …………… 4枚  
春巻きの皮…………… 8枚  
カタクリ粉 …………… 適量

### 作り方

- ①ねぎは斜めに薄く切って水にさらし、水気をふき取る。
- ②春巻きの皮を広げ、手前に半分に切ったベーコンと①、ピザ用チーズをのせて包むように巻く。巻き終わりを水溶きカタクリ粉で止める。
- ③フライパンに②を並べて中火にかけ、焼き色がつくまで両面を2～3分焼く。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----





## サッとゆでたとうなにアサリのうま味がからんで美味しい とうなとアサリのホットサラダ

### 材料(4人分)

アサリ…………… 200g  
とうな…………… 200g  
ミニトマト…………… 6個  
ニンニク…………… 2片  
オリーブオイル ……大さじ2  
塩…………… 小さじ1/3  
しょうゆ…………… 大さじ2

### 作り方

- ①アサリは砂抜きして殻をこすり合わせるように洗い、水気を切る。
- ②とうなは熱湯で30秒ゆでて冷水に取り、水気をしぼって3cmの長さに切りそろえる。
- ③ミニトマトは、ヘタを取る。ニンニクはみじん切りにする。
- ④フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて火にかけて、香りが出たらアサリを入れて炒める。アサリの殻が開いたら塩としょうゆをまわし入れ、とうなとミニトマトを加えてひと混ぜして火を止める。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



ショウガ風味のドレッシングがさっぱりまとめます

## オータムポエムとタコのサラダ

### 材料(4人分)

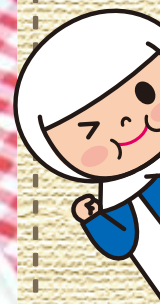
オータムポエム … 200g  
ゆでタコ …… 200g  
ショウガ …… 1片  
〔A〕 サラダ油 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1/2

### 作り方

- ① オータムポエムは熱湯で30秒ゆでて水に入れ、水気を切って3cmの長さに切る。
- ② ゆでタコは斜めに薄く切る。ショウガは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ ボウルに (A)を入れてよく混ぜ、①と②を加えて混ぜ合わせる。

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



## 手づくりの生地に旬の上越野菜を彩りよくトッピング 上越野菜ピザ

### 材料 (2枚分)

ピザ生地

強力粉 …………… 100g  
 ドライイースト …………… 小さじ2/3  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 オリーブオイル…小さじ2  
 ジャガイモ …………… 60g  
 むるま湯 …………… 40cc  
 上越野菜 …………… 適量  
 ピザ用チーズ …… 50g

ピザソース

オリーブオイル…大さじ2  
 おろしニンニク…小さじ1/3  
 トマトの水煮… 100g  
 塩 …………… 小さじ1/4  
 ドライハーブ …… 少々

### 作り方

- ① ジャガイモは皮付きのままラップし、レンジで2分加熱する。(600Wのレンジ)
- ② ボウルにピザ生地の材料を入れ、ぬるま湯を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 全体に混ざったらジャガイモを皮ごと入れ、手で5分ほどこねる。ひとまとめにしてボウルに入れ、ラップして40分～1時間発酵させる。
- ④ ③が2倍に膨らんで、指をさして穴が戻らなければ発酵完了。生地を両手で押して空気を抜き、丸めて5分置く。
- ⑤ ④の生地をめん棒で丸くのばしてピザソースを塗り、トッピングの野菜をのせてピザ用チーズを散らす。250度に熱したオーブンで15分焼く。

[ピザソース] フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらトマトの水煮と塩を加えて5分ほど煮詰める。水分がなくなってきたらドライハーブを入れて火を止める。

あとかき

## 伝統を次の世代につなげる家庭料理

上越地域の豊かな営みが育てた野菜は、古くから地元で根付きこの地の食文化を支えてきました。しかし、その多くは手間がかかるのに生産量が少ない、生産者の後継者がいないなどの理由で生産が縮小していきました。2010年、美味しい地場野菜を復活・普及させようと、上越野菜のブランド化や消費拡大に向けての取り組みが始まったことで生産量が増え、一般家庭の食卓に上越野菜が上ることも多くなってきました。

上越の多様な地形や自然環境がもたらしためぐみの野菜には、地域の歴史や文化、物語があります。魅力ある上越野菜がたくさんの人々に伝わり、大切に作り継がれ、食べ継がれて長く後世に伝えていただきたい。そんな願いを込めてこのレシピ集を作成しました。



上越の人々の味ともいえる「上越野菜」を、今の家庭で手軽に味わっていただけるよう食べやすい工夫をしました。産直販売所などで新鮮な上越野菜を目にしたら、ぜひ作ってみてください。また、新しい食べ方を工夫したり伝えあったりして、上越野菜をもっとお楽しみいただければ嬉しいです。

料理研究家・野菜ソムリエ

梅田 みどり



発行 「上越野菜」振興協議会事務局

〒943-0817 新潟県上越市藤巻6番12号(上越青果株式会社内)  
Tel.025-525-8080

「上越野菜」は上越市HPで紹介しています

◀上越野菜認定マーク このシールが目印です

2015年7月1日発行 料理写真/写道T2 紙面デザイン・制作:空間・デザイン