

# NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 京都府亀岡市の「京野菜」レシピ

(初回放送：2019年12月4日)

### 1 軒目：まるで芸術品！ 京都のこだわり えびいも

#### 料理①：えびいもとタラの煮物

**材料** えびいも (500g)、タラ (4切れ)、昆布 (1枚)、だし汁 (6カップ)、  
<調味料>  
砂糖 (大さじ6)、濃い口しょうゆ (50cc)、うす口しょうゆ (10cc)、  
みりん (50cc)

**作り方**

- ① だし汁と調味料を煮立て、タラを入れて10分ほど煮る。
- ② えびいもの皮をむき、適当な大きさに切って、①の中に入れる。
- ③ 3時間ほどかけて煮含める。

\*ワンポイント：えびいもは煮込んでも型崩れしないので、  
中までじっくり味がしみこむ。



### 2 軒目：現役バリバリ！80代夫婦 みず菜のハリハリ鍋

#### 料理①：みず菜とスルメのあえ物

**材料** みず菜 (150g)、スルメ (20g)、しょうゆ (大さじ1+1/2)、  
からし (小さじ1)、すりごま (適量)

### 作り方

- ① 塩を入れたお湯にみず菜を入れる。
- ② 10秒たったら1房を取り出し、残りはさらに30秒ほどゆでる。
- ③ ゆで上がったら水気を絞り、こまかくざく切りにする。
- ④ スルメを細かく切って水に戻す。
- ⑤ ③に④を加え、さらに、カラシとゴマを混ぜたしょう油を混ぜ、よくあえる。
- ⑥ 最後にゴマを振りかければ完成。

\*ワンポイント：みず菜は生でも食べられるので、ゆですぎない。  
房ごとにゆで時間を変えると食感の違いが楽しめる。



### 料理②：豚肉のハリハリ鍋

#### 材料

みず菜（200g）、昆布（2枚）、しゃぶしゃぶ用豚バラ肉（150g）、  
水（500cc）、シメジ（1パック）、油揚げ（1/2）、春菊（150g）、  
ポン酢（適量）、大根おろし（適量）、小ネギ（適量）

#### 作り方

- ① 昆布でとっただしを煮立て、しゃぶしゃぶ用の豚肉、しめじ、油揚げを入れ、火が通るまで煮る。
- ② 具材に火が通ったら、みず菜と春菊を加えて10秒待てば完成。
- ③ ポン酢と大根おろし、ネギを入れたつけダレでいただく。

\*ワンポイント：みず菜は肉の臭みをとる働きがある。



### 3軒目：聖護院だいこんのチャーシューおでん！

#### 料理①：チャーシューおでん

**材料** 大根（1kg）、チャーシュー（1kg）、昆布（50g）、白だし（100cc）、砂糖（大さじ1）、酒（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1）、粉末かつおだし（1パック）、水（適量）

＜おでんの具材＞

ハンペン（1枚）、ごぼう天（4つ）、ちくわ（4本）、コンニャク（1枚）、卵（4個）、三色だんご（4本）

- 作り方**
- ① まず、大根のエグミを取るため、米のとぎ汁で下ゆでする。
  - ② とぎ汁を捨てた①に水を加え、湯通ししたおでんの具材を入れる。
  - ③ 昆布、砂糖、白だし、酒、しょうゆ、粉末だしを加える。
  - ④ 最後に厚く切ったチャーシューを入れ煮込む。

\*ワンポイント：聖護院だいこんは、長時間炊いても煮崩れせず、とろっと仕上がる。



#### 料理②：聖護院だいこんのステーキ

**材料** 大根（200g）、小麦粉（適量）、ニンニク（2片）、バター（35g）、しょうゆ（大さじ1）、いんげん（5本）、オリーブオイル（35g）、コショウ（少々）

## 作り方

- ① 皮をむいた聖護院だいこんを輪切りにし、7～10分レンジで加熱したあと、小麦粉をふりかける。
- ② コショウを振って、オリーブオイルで両面を焼き、ニンニクとバターで作ったタレをぬってさらに焼く。
- ③ 大根を焼いている間、わきでゆでたいんげんを焼く。
- ④ 最後にバター、ニンニク、しょうゆを混ぜ少し煮詰めたタレを大根にかけ、いんげんを添れば完成。

\*ワンポイント：大根は厚めに切った方がジューシーさが味わえる。

