

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

島根県松江市の「津田かぶ」レシピ

(初回放送：2019年12月18日)

1 軒目「まるで勾玉！神の国の漬物を食べてごせ！」

料理：津田かぶのぬか漬け

材料 津田かぶ（10kg）、ぬか（700g）、塩（400g）、水（適量）

- 作り方
- ① 5日程度、冷たい風にあてながら天日干しにする。
 - ② 葉をカブにまきつけてまとめる。
 - ③ タルに津田かぶと、塩を混ぜたぬかを交互に入れる。
（この時、1段目の津田かぶがかぶるくらいの分量の塩水をタルに入れる。
塩400gは目安。これ以下で適量を使用。）
 - ④ 重しをのせて1週間程度おく。

※できるだけ隙間なく詰めるのがポイント。

※津田かぶから水分が出てきたら食べごろ。

※葉を刻んで、ごはんに乗せて食べてもおいしい。



2 軒目「孫夫婦は希望の光！びっくり漬物アレンジ」

料理①：津田かぶの古漬けの酒かす炒め

材料 津田かぶの古漬け（2本分）、油（大さじ1）、しょうゆ（大さじ2）、和風だし（小さじ1）、砂糖（大さじ2）、ポン酢（大さじ1）、みりん（大さじ1）、酒かす（適量）、酒（適量）

- 作り方
- ① 津田かぶの古漬けを油で炒め、調味料で味付け。
 - ② 酒でといた酒かすを入れ、全体になじませ、しっかり火をとおす。



料理②：津田かぶの甘酢漬けとサーモンのカルパッチョ

材料 甘酢漬け（1/2本）、サーモン（100g）、津田かぶ・津田かぶの葉（各適量）、
オリーブオイル・ブラックペッパー・塩・ゆず（各適量）

- 作り方**
- ① 塩もみした津田かぶの葉をしき、甘酢漬けとサーモンのスライスを重ねる。
 - ② 津田かぶをかつらむきにし、塩水につけ柔らかくしてから、氷水にさらして干切りに。
 - ③ 半月切りにした甘酢漬けをまな板の上に半分ずつ重ねてから花の形に巻く。
 - ④ 塩もみした津田かぶの茎を葉で巻く。
 - ⑤ ②～④を①の上に飾る。
 - ⑥ オリーブオイル・ブラックペッパー・塩で味付け。
 - ⑦ お好みでゆずを散らす。



参考：津田かぶの甘酢漬け

材料 津田かぶ（4本）、酢（400mL）、みりん（100mL）、砂糖（大さじ4）、
薄口しょうゆ（大さじ1）

- 作り方**
- ① カブを半月切りもしくは輪切りする。
 - ② ひとつまみの塩をかけて揉み込む。
 - ③ 30分置き水で洗って、しっかり絞る。
 - ④ 好みの時間、甘酢につける。



3軒目「津田かぶレディースのお・も・て・な・し♡」

料理①：津田かぶのロールおやき

材料 具材：津田かぶ（200g／1個分）、津田かぶの葉（300g／1個分）、しょうが（20g／1かけ）、じゃこ（15g）、ごま油（少々）、砂糖（小さじ1）、白だし（大さじ1）、塩コショウ（少々）

生地：薄力粉・強力粉（各100g）、かたくり粉（大さじ1）、塩（小さじ1/2）、ごま油（小さじ2）、お湯（160mL）

具材の作り方

- ① 細くけずった津田かぶ・しょうが・じゃこ・津田かぶの葉をごま油で炒める。
- ② 砂糖・白だし・塩コショウで味付け。

生地の作り方

- ① 薄力粉・強力粉・かたくり粉・塩をふるいにかけてボウルで混ぜる。
- ② 水・ごま油を入れ、かたまるまでこねる。

作り方 ① 巻きすの上に生地を伸ばし、具材を乗せて巻く。

- ② フライパンで焼き目をつける。
- ③ 15分程度、蒸し器で蒸す。



料理②：津田かぶのはさみ揚げ（3つ分）

材料 津田かぶ（70g）、津田かぶの葉（2～3枚）、とり肉（150g）、しょうゆ（小さじ1）、塩コショウ（少々）、小麦粉（打ち粉／少々）、天ぷら粉（60g）、水（100mL）、揚げ油（適量）

- 作り方**
- ① 鶏ひき肉に塩コショウ・薄口しょうゆ・津田かぶの葉を入れ混ぜる。
 - ② まが玉の形を活かすように、津田かぶを縦にスライスする。
 - ③ 打ち粉をした津田かぶに具材をはさみ、天ぷら粉をつけて揚げる。



料理③：津田かぶゼリー

材料 津田かぶ（角切り用／50g）、津田かぶ（はちみつ漬け用／50g）、はちみつ（大さじ1）、塩（少々）、ゼリーのもと（140g）、水（600mL）、津田かぶの葉（適量）

- 作り方**
- ① 津田かぶをはちみつに漬ける。（この時、塩少々をいれる）
 - ② ①を細切りにする。
 - ③ 角切りにした津田かぶを、300mLの水に大さじ1の砂糖をいれて硬めにゆでる。
 - ④ ゼリーのもとを水にとかし、②③を入れる。
 - ⑤ 津田かぶの葉を浮かべ、かたまるまで冷やす。

