

穴馬かぶらおにぎり

調理時間
約20分

- 材料 (2人分)
穴馬かぶら……1個
こはん……2合分
しょうゆ……10cc
かつお節粉……5g
一味唐辛子……少々
塩……少々
浅漬の葉……適量



おにぎりが水っぽくなるので、すべてに水気を切るようにします。

●作り方

- ①かぶらを横に0.5~1mm位スライスし、浅漬の葉で漬ける。葉は丁寧に取り、茎と葉に分ける。
- ②葉は長めに、葉の色が変わる程度茹で、水に落とさず色止めをする。大きい葉8枚は、ペーパー等で水気を取る。葉は長いものを縦に4等分に切り、残りの葉と茎は、細かく切って水気をしぼる。
- ③細かく切った葉と葉にしょうゆ、かつお節粉、一味唐辛子、こはんを混ぜる。味をみて、塩をいれて、さらに混ぜ、50gの俵型のおにぎりを作る。
- ④②の水気を切った葉をおにぎりに巻き、①の浅漬したかぶらを3枚巻いて、茎を巻いて出来上がり。

ちょっとこちそう豚バラ巻き

調理時間
約20分

- 材料 (2人分)
穴馬かぶら……4個
豚バラ肉……250g
みりん……100cc
しょうゆ……大1~1.5
塩……少々
こしょう……少々
レタス……4枚
サラダ油……大1



こはんがすすむおかずになります。野菜嫌いの人や、かぶらの独特の匂いがきらいな人にも食べて頂けます。

●作り方

- ①かぶらをくし形に切り、豚バラ肉を巻く。
- ②塩、こしょうをしてサラダ油で焼く。焼いていると余分な油が出てくるので、キッチンペーパーで拭き取る。
- ③焦げやすいので一旦火を止め、分量のみりんのアルコール分を飛ばした後、しょうゆを入れ、弱火にして汁がなくなるまで煮詰める。
- ④レタスの上に盛り付ける。

穴馬かぶらの焼きマリネ

調理時間
約20分

- 材料 (2人分)
穴馬かぶら……3個
まいたけ……1房
唐辛子……1本
人参……1本
ブロッコリー……1房
砂糖……1.3kg
酢……1.8g
塩……大1



熱いうちに食べても美味しいですが、冷蔵庫で冷ましたものも2~3日は美味しく食べることが出来ます。

●作り方

- ①かぶらは1cmくらいの半月切りにし、小房にほぐしたまいたけと一緒にオーブンで焼き目をつける。
- ②砂糖(1.3kg)酢(1.8g)塩(大さじ1)を一度沸騰させて冷ましておく。
- ③①を熱いうちに甘酢に輪切りにした唐辛子と一緒に漬けておく。彩りに人参やブロッコリーを固めに茹でて漬けてもよい。

穴馬スイートコーン、穴馬かぶらのお求めは…

株式会社 昇竜 福井県大野市上大納
☎0779-78-2255
道の駅 九頭竜 福井県大野市朝日
☎0779-78-2352



発行元：
和泉地区特産物活性化協議会
大野市和泉支所 住民振興課内
☎0779-78-2111

伝統の福井野菜

穴馬かぶら レシピ集

和泉地区の特産物



このレシピ集は水に強い紙を使っています。台所でも安心してご使用できます。

穴馬丼

調理時間
約20分

- 材料 (2人分)
穴馬かぶら……2個
まいたけ……100g
猪肉……100g
穴馬かぶら葉……少々
しょうゆ……大3
みりん……大4
砂糖……小2
卵……小4個
蔥……2膳分
穴馬かぶらの漬物……少々



和泉の具材が盛りだくさんです。猪肉のかわりに豚肉でもできます。味は少々甘めですが、各自調整してください。

●作り方

- ①猪肉は薄切りにし、ゆでこぼして臭みを取る。
- ②かぶらは、拍子切りにする。まいたけは小さめにさき、湯がいておく。かぶらの葉は、ゆがいておろしておく。
- ③だしに猪肉、かぶら、まいたけを入れて火にかけ、味をつける。
- ④③の鍋に卵を溶いて入れ、半熟にする。その時、刻んだかぶらの葉を散らす。
- ⑤器にご飯を盛り④の具をのせて、かぶらの漬物を中央に盛り付ける。

穴馬かぶら菜葉飯のデミグラスソース

調理時間
約45分

- 材料 (8人分)
穴馬かぶら……中2個
牛肉バラ薄切……200g
里芋……小10~15個
玉ねぎ……中2個
穴馬かぶら葉……1/2株
まいたけ……150g
ミディトマト……3個
三つ葉……適量
いりごま……適量
即席ハヤシルー……1箱
スライスチーズ……8枚
ごま油……大3
みそ……大3
サラダ油……大3
熱湯……900ml
ご飯……900g前後



成長期のお子さんから高齢の方まで楽しみやすい味として、かぶらの旨味を抑えています。牛肉が高手な方は、肉を巻いてまいたけを巻置にしても美味しいいただけます。

●作り方

- ①厚手の鍋にサラダ油をひき、薄切りにした玉ねぎをキツネ色になるまで炒める。次に食べやすい大きさに切った牛肉を入れて炒める。
 - ②牛肉に火が通ったら細かくほくほくしたまいたけを炒め、皮をむいた里芋と熱湯を入れて火にかけ、火が通るまでじっくりと煮込む。アクは取り除く。
 - ③中火で25分煮込み、ミディトマトを鍋に入れる。トマトは好みの大きさに切っておく。
 - ④いったん火を止め、即席ルーを割り入れる。とろみがつくまで弱火で煮込む。
 - ⑤熱したフライパンにごま油をひき、みじん切りにしたかぶら葉と一口大(イチョウ切り)に切ったかぶら、次にご飯を入れてほくほく炒め炒める。
 - ⑥みそで調味し、ソースをかける。熱いうちにスライスチーズをのせ、好んでゴマと三つ葉を散らすことで出来上がり。
- *まいたけは、なるべく歯(黒い部分)が多いものを選び、かぶらには特有の旨味があるので、ごま油の風味で抑えるのが重要

穴馬かぶらと厚揚げのギョーザ

調理時間
約30分

- 材料 (30個分)
穴馬かぶら……1個
穴馬かぶら皮……全部
穴馬かぶら葉……全部
穴馬かぶら葉……全部
塩、こしょう……適量
鶏ミンチ……100g
厚揚げ……1/2丁
ギョーザの皮



穴馬かぶらのいるんな部位の食感や味を楽しめる一品です。

●作り方

- ①かぶらと鶏ミンチ、厚揚げを細かく切り、塩・コショウと混ぜ合わせてギョーザのあんを作る。
- ②皮にあらって焼く。

穴馬かぶらの天ぷら

調理時間
約10分

- 材料 (1人分)
穴馬かぶら……1個
穴馬かぶら葉……適量
天ぷら粉……適量
揚げ油……適量
塩……少々
塩……少々



穴馬かぶらの葉はともやわらかく、天ぷらにするとかぶらのすべてを食べることが出来ます。

●作り方

- ①かぶらをくし形に切り、かぶらの葉は内側のやわらかい部分を使う。
- ②水で薄めた緩めの天ぷら粉の衣をつけて揚げる。
- ③塩をふりかけてできあがり。

穴馬かぶらとリンゴのサラダ

調理時間
約10分

- 材料 (4人分)
穴馬かぶら……2個
リンゴ……1/4個
酢……400cc
塩……小1
砂糖……300g



さっぱりして口触りにいいです。

●作り方

- ①かぶらを5mm~7mm角のスティックに切り、かぶらは少し塩をふってしんなりさせておく。リンゴはそれより細く切る。
- ②①を合わせ、酢と砂糖と塩を1度沸騰させ、冷ましたものに漬ける。
- ③すぐに食べてもいいですが、30分ほど置くとかぶらの皮の部分が発色してリンゴの風味がついて美味しいです。

穴馬かぶらのドライカレー

調理時間
約15分

- 材料 (5人分)
穴馬かぶら……2個
穴馬スイートコーン……100g
牛挽肉……150g
にんにく……2片
オリーブ油……大3
こはん……約600g
カレー粉……大2
カレールー……2ヶ
まいたけ……100g
バター……20g
塩コショウ……少々



ドライカレーの定番である玉ねぎやパプリカをあえて使わずに、かぶらがメインです。かぶらの甘みと食感、塩気のコーンやまいたけと共にカレーとマッチした和泉ならではの組み合わせです。

●作り方

- ①かぶらは1cm角くらい、葉は実から20cmくらいを1cmくらいの小口切りにする。穴馬スイートコーンはゆでておく。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③②に牛挽肉を入れ、炒め、①のかぶらの実と葉の切ったものを炒めます。
- ④しんなりしてきたら温かいこはんを①の穴馬スイートコーンを入れて、ほくほく炒めます。
- ⑤こはんがほぐれたらカレー粉とカレールーを入れ、よく混ぜながら炒めて、出来上がりです。
- ⑥まいたけとかぶらの葉のバター炒めを添える。

穴馬かぶらのスープで食べる季節の焼き魚

調理時間
約30分

- 材料 (4人分)
穴馬かぶら……8個
真鱈……4切
あさり出し汁又は昆布水……400ml
塩……少々
エキストラバージンオリーブオイル



塩は魚の下味の時だけです。あさりの出し汁で作るスープがポイントです。夜遅くに食べても胃にもたれない、やさしい味が特徴です。

●作り方

- ①かぶらの皮を剥き、8等分、さらに2等分したものを、あさりの出し汁で、串が通るくらいのやわらかさまで煮る。(ここで決して塩はしない)これを茹で汁とともにミキサーにかけ、ポタージュよりやややわらかめにして、別の鍋に入れておく。
- ②両面に軽く塩を塩た真鱈をオリーブオイルをひいたフライパンで、皮8分目、裏返して2分目、魚に火が通るまで焼く。かぶらの葉、茎を小口に切り、オリーブオイルを少々振りながら、シャキッとした食感が残るように焼く(塩はしない)。
- ③お皿に湯めたかぶらのスープをしき、その上に焼き上がった真鱈の切り身を皮目を上にしてのせ、焼いたかぶらの葉、茎を添える。かぶらのソースにオリーブオイルを軽くふる。