

夕顔まるごとレシピ

講師／監修：秋山和子さん〔下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部〕

2012年は、かんぴょう伝来300年の記念すべき年。かんぴょう生産量日本一を誇る下野市ならではの「夕顔」を丸ごと使ったレシピを、下野市農村生活研究グループ協議会南河内支部の秋山和子さんに紹介していただきました。地元の生産者から提供していただいたメイン食材「夕顔」の重さは13kg。この夕顔を細く剥いて天日乾燥したものが、かんぴょうです。



かんぴょう丼

【材料】4人分

かんぴょう……………40g	紅しょうが……………20～25g
牛肉(薄切り)……………120g	水菜……………少々
ごぼう(細めのもの)…1本	砂糖……………大さじ1
玉ねぎ(中くらいのもの)…1個	酒……………大さじ3
しめじ……………50g	米……………2カップ
根しょうが……………少々	醤油……………大さじ3～5
	水……………1カップ

【作り方】

- 1 かんぴょうは水洗いし、さらに塩でよくもみ洗いする。
- 2 ごぼうに縦に切れ目を入れたら、横に10cm位毎に切れ目を入れ、ピーラーで引く。
- 3 鍋(フライパン)を火にかけ、中火で牛肉とおろししょうがで空いりする。
- 4 水1カップを注ぎ、かんぴょうを煮る。
- 5 かんぴょうが柔らかくなったなら、ごぼう・玉ねぎ・しめじを加える。
- 6 調味料をすべて加えて煮込む。【10分程度】
- 7 器にごはんを盛り、その上に6のをせ、紅しょうがと熱湯にくぐらせた水菜を添えれば完成。

夕顔ゼリー

【材料】4人分

夕顔(小)……………1/4個
砂糖……………大さじ4～5
赤ワイン……………1カップ
水……………2カップ
寒天……………1本



【作り方】

- 1 夕顔をカットし、1cmの角切りを20個つくり、赤ワインと砂糖で煮込みコンポートをつくっておく。
- 2 残りの夕顔と砂糖・赤ワイン・寒天(水で戻したもの)・水を火にかけ、夕顔が柔らかく煮えたらミキサーにかけてなめらかなゼリー液をつくる。
- 3 カップに2を注ぎ冷やす。
- 4 ゼリーが固まりかけた頃、夕顔のコンポートをトッピングし、冷蔵庫へ戻す。
- 5 ゼリー液が固まったら完成。

鶏ひき肉と夕顔の冷製あんかけスープ

【材料】4人分

夕顔(小)……………1/4個	
鶏ひき肉(荒挽き)……………200g	
しめじ……………50g	
にんじん(中)……………1/2本	
A ズッキーニ(コリンキー)……………1/2本	
パプリカ……………1/4個	
根しょうが……………少々	
高野豆腐……………1枚	
片栗粉……………大さじ2	
オリーブオイル……………大さじ1	
	塩……………少々
	B 胡椒……………少々
	米油……………大さじ1

【作り方】

- 1 夕顔は一口大に、Aの野菜は食べやすい大きさに切る。(しめじは小房に分け、にんじん・ズッキーニ・パプリカは薄切り、根しょうがはみじん切り)
- 2 高野豆腐を水で戻し、1cmの角切りにしてよく水気を切ったら軽く油で素揚げする。
- 3 夕顔を米油でさっと炒める。
- 4 Aとひき肉をオリーブオイルで炒め、3を加えて煮込み、2の高野豆腐を加える。
- 5 Bを加え、味を整える。
- 6 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら完成。

