



手軽に簡単調理！



勝山水菜レシピ集



伝統の福井野菜を
食べよう

～春の訪れを告げる伝統の福井野菜～

「勝山水菜」は1月下旬から出荷が始まる伝統野菜で、太い茎には独特の甘さとほろ苦さが詰まっており、春の訪れを告げる野菜といわれています。地元勝山では、おひたしや一夜漬でシンプルに味わうことが一般的ですが、今回は簡単にできる16レシピを紹介させていただきます。手に入りやすい食材で作れるレシピばかりですので、新たな勝山水菜レシピをご発見ください。

も く じ



一般応募優秀レシピ

1. 勝山水菜のお好み焼き 1
2. 水菜と鮭のクリーム煮 2
3. 勝山水菜と豚肉のみぞれ煮 3
4. 水菜入り納豆サラダ 4
5. 勝山水菜のわさびマヨネーズあえ 4



地元シェフレシピ

6. 勝山水菜と桜エビの春パスタ 5
7. 勝山水菜ぼっかけ 6
8. 勝山水菜の巻き寿司 7
9. 勝山水菜とあげのチーズトースト 7
10. 勝山水菜との白ゴマとイカのチヂミ 8
11. 里芋と水菜の変わりグラタン 9
12. 麺つゆ風味勝山水菜の巣籠盛り 10
13. 勝山水菜のナムル 10
14. 勝山水菜とハムとチーズのパリパリ油揚げ 11
15. 勝山水菜とベーコンのかき玉スープ 12



おまけレシピ

16. 勝山水菜の蒸しパン 12



勝山水菜のお好み焼き

おかずが少し足りない時に一品
野菜嫌いが好きになる♪ 冷凍水菜でもOK

主食



材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
 むきエビ・豚肉・ちくわ等
 …… 30g (冷蔵庫にあるもの)
 パン粉…………… 大さじ7
 卵…………… 1 個
 牛乳…………… 100cc
 小麦粉…………… 大さじ2
 スキムミルク…………… 大さじ2
 サラダ油…………… 少々
 塩・こしょう…………… 少々

マヨネーズたれ

マヨネーズ 大さじ1
 ケチャップ 小さじ1

📌 好みでポン酢、辛子醤油でも
 美味しいです。

作り方

- ① 勝山水菜をさっと固めに茹で、水気をし
 ぼり1～2cmに切る
- ② 牛乳の中にパン粉を入れてふやかす
- ③ ②の中に小麦粉、スキムミルク、卵を入
 れ塩こしょうを少々加えよくかき混ぜる
- ④ 冷蔵庫にあるもの(むきエビ・豚肉・ち
 くわ・ウインナー等)をみじん切りにする
- ⑤ ボールに水菜と③④を入れ、ざっくり混
 ぜ合わせ、油をひいたフライパンに入れ
 中火で焼く
- ⑥ マヨネーズたれ、好みのソースをかける

レシピ考案 坂東 英子さん



水菜と鮭のクリーム煮

水菜がとてもクリーミー♪

主菜



味噌を使って洋風メニュー

材料〈2人分〉

- 勝山水菜… 1/2束 (200g)
- 鮭……………2切れ
- 豆乳…………… 100cc
- 牛乳…………… 100cc
- 味噌…………… 大さじ1/2
- マヨネーズ……………大さじ1
- 中華だし……………小さじ1
- 米粉…………… 適量
- 塩こしょう…………… 適量
- サラダ油……………大さじ1
- 粗挽き胡椒…………… 少々

作り方

- ① 勝山水菜を固めに茹で3cmの長さに切り、水気をしっかりしぼる
- ② 鮭の皮を取り、1口大の大きさに切り塩こしょうをふり、米粉を全体にまぶす
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火で鮭の両面を香ばしく焼き皿に取る
- ④ ③のフライパンに豆乳・牛乳・味噌・マヨネーズ・中華だしを入れ、混ぜ溶かしながらひと煮たちさせ、水菜を入れ、少しとろみが出てきたら鮭を戻し、全体に混ぜたら皿に盛り好みて粗挽き胡椒をふる

レシピ考案 水谷 良恵さん



勝山水菜と豚肉のみぞれ煮

ほっこりとする味♪

主菜



材料〈2人分〉

勝山水菜… 1/2束 (200g)
豚肉…………… 10枚
大根…………… 200g
顆粒だしの素…… 小さじ1
薄口醤油…………… 大3
酒…………… 大さじ2
水…………… 100cc
七味…………… 適量

作り方

- ① 勝山水菜はさっと固めに茹でて、5cm程度に切る
- ② 水菜を10等分しておき、豚肉で巻く
- ③ 大根はすりおろしておく
- ④ 鍋に、水・だしの素・薄口醤油・酒・大根おろしを火にかけ、煮立ってきたら②を入れ煮る
- ⑤ お好みで七味をかける

レシピ考案 清水 由美子さん



主菜



水菜入り納豆サラダ

納豆は毎日食べたい健康食材。水菜を加えて朝食のヘルシー献立の一品に♪

作り方

- ① 人参、大根は5cm角のさいの目に切り、やわらかくなるまで茹でる
- ② 勝山水菜は軸と葉に切り分け、お湯を沸かし煮立ったら塩をひとつまみ入れ、軸を先に入れて茹でておく。さっとお湯にくぐらせる程度の茹で加減で水にさらす
- ③ 水にさらした水菜の水気をしぼり、軸は1cmくらいに切り、葉は4cmくらいのざく切りにして、器の底に並べる
- ④ 別の器に大根・人参・水菜(茎)・納豆を入れて混ぜ、からし醤油であえて③の上にもりつける

材料〈2人分〉

勝山水菜	40g
大根	40g
人参	40g
納豆	2パック
からし醤油	{ からし 小1 醤油 大1

レシピ考案 木戸 幸枝さん



勝山水菜の わさびマヨネーズあえ

おつまみにぜひどうぞ。大人の味♪
しょうゆマヨネーズあえも美味です。

副菜



作り方

- ① 勝山水菜をさっと茹でて、水にさらさずにざるに上げて冷ます
- ② 水菜の水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る
- ③ 調味料全てを混ぜたところに水菜を入れて和える
- ④ 盛りつけたら白ゴマをふって完成

材料〈2人分〉

勝山水菜	1/2束(200g)
マヨネーズ	大さじ2
わさび	8g
顆粒だしの素	小さじ1/2
しょうゆ・白ゴマ	少々

*しょうゆマヨネーズあえなら、
しょうゆ小さじ2、マヨネーズ
大さじ2であえる

レシピ考案 吉田 麻里子さん

勝山水菜と桜エビの春パスタ

雪解けと共に市場にも顔を出し始める食材たちをパスタにしてみました。名づけて『春パスタ』。動物性のものと合わせることで風味が増します。

主食



材料〈4人分〉

勝山水菜	200g
桜エビ	20g
にんにく	1片
たかの爪	1本
白ワイン	30cc
スパゲティ	400g
粉チーズ	適量
塩・こしょう	適量
オリーブ油	80cc

作り方

- ① にんにくは皮を剥き、みじん切りに。たかの爪は中の種を取り出し、小口切りに。勝山水菜は茹でて切りそろえておく。
- ② たっぷりのお湯（5%くらい）を沸かし、塩を15g入れて、スパゲティを入れる。くっつかないように箸でやさしく混ぜ、8～10分茹でる。
- ③ フライパンにみじん切りのにんにく、オリーブ油を入れてから火をつけ、香りをたたせ、キレイなきつね色になったら、たかの爪、桜エビ、水菜を加える。白ワインを一気に注ぎ入れ、アルコールをとばす。
- ④ 茹で上がったらザルに取り、再び火にかけたフライパンに入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。器にいろいろよく盛り付けて、出来上がり。

勝山水菜ほっかけ

主食



あつあつ「ほっかけ」湯気が立っている炊きたてのご飯に、熱々の汁をかける事により、「ぶっかける」が「ほっかける」に転じたものだそうです。また、あまりおいしいので帰りかけた人も「ほっかけて（追いかけて）」ひきとめる程の効果のある食べ物と言う説もあるそうです。100年以上前から伝わる伝承料理で、結婚披露宴の最後に出される料理でもあります。

材料〈4人分〉

勝山水菜… 1/2 束 (150 ~ 200g)

*通常は三つ葉かセリを使用する

ごはん…………… お茶碗小盛り 4 杯

赤板 (かまぼこ)

…………… 大さじ 2 (5mmさいの目切り)

水…………… 360cc

みりん…………… 大さじ 1

うすくち醤油…………… 大さじ 1

塩…………… ひとつまみ

ダシ昆布…………… 5cmぐらい

作り方

- ① 水菜をたっぷりのお湯で、茎の方から硬めにゆでて水に取り、小口に切りそろえる。
- ② 手鍋に水とダシ昆布を入れ火にかけ、切った蒲鉾と調味料を入れ味を整える。ダシ昆布を取り出し、茶碗にごはんを盛り、切った水菜をのせ、熱々だし汁をかける。

*刻みのりをのせても美味しい

レシピ考案 厨ぼうず 樹家次郎さん



主食

材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1/4 束 (100g)
 焼き海苔…………… 2 枚
 酢飯…………… 茶碗軽く 2 杯
 具材 (お好みで何でもよい)
 例：カニカマ・ロースハム・
 甘めの卵焼き・ヒレかつ
 刺身類など

勝山水菜の巻き寿司

作り方

- ① 勝山水菜を茹でて、しっかり水気をしぼっておく
- ② 巻きすに海苔をしき酢飯のをせ、お好みの具材で巻く
(洋風材料で巻く時は、マヨネーズやソースなどをぬって巻いても美味しい)

① 切り口を上に見せるように盛り付けすると美味しそうに見える

レシピ考案 勝山魚商組合青年部さん

勝山水菜とあげのチーズトースト

主食

材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1/4 束 (100g)
 油揚げ…………… 1 枚
 食パン…………… 2 枚
 マヨネーズ…………… 適量
 ピザ用チーズ…………… 適量
 削り節…………… 適量
 醤油…………… 小さじ 1



作り方

- ① 水菜はさっと茹でておく。油揚げは短冊切りにする。
- ② 食パンはマヨネーズをぬり、①を散らす。削り節、醤油を散らす。
- ③ チーズのをせ、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

レシピ考案 厨ぼうず 榎家次郎さん

勝山水菜と白ゴマとイカのチヂミ

主食



材料〈2人分〉

- A { 小麦粉、片栗粉… 各大さじ6
ごま油…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/2
水…………… 1/2 カップ
白ゴマ…………… 大さじ2
勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
イカ…………… 1/2 杯
ごま油…………… 大さじ4
- B { 酢、しょうゆ… 各大さじ2
ラー油…………… 少々

作り方

- ① A を混ぜる。水菜は茹でて5cm幅に切り、イカはゲソと共に3cmに切り、白ゴマとともに加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油大さじ1/2を熱して1/4量を流し入れ、薄く広げる。弱めの中火で両面をじっくり焼く。同様に3枚焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。

レシピ考案 厨ぼうず 樹家次郎さん

里芋と水菜の変わりグラタン

主菜



(地産地消レシピ)

材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
豚ひき肉…………… 200g
里芋…………… 4～6個 (450g)
チーズ…………… 60g
酒…………… 大さじ2

合わせ調味料A

味噌 大さじ3
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- ① 里芋を茹でる（蒸してもよい）
茹であがったら、1cm幅の輪切りにする
- ② 勝山水菜も茹でて3cm幅で切っておく
- ③ 鍋にひき肉と酒大さじ2を入れ、そぼろにする
ポロポロにせず汁が少し残っているくらいにし、合わせ調味料Aを入れる
- ④ グラタン皿に里芋・水菜を入れ、上から③のひき肉をかけチーズをのせて220℃のオーブンで10～15分焼く



主菜

材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
 ベーコン…………… 2 枚
 卵…………… 2 個
 とろけるチーズ
 … (勝山水菜が隠れるくらい)
 麺つゆ…………… 3 倍濃縮
 お好みで粗挽きこしょう

麺つゆ風味 勝山水菜の巣箆盛り

作り方

- ① 勝山水菜をさっと茹で、冷水にとり冷やし、4 cm位の長さに切る
- ② 耐熱皿に勝山水菜を入れ、麺つゆで和える
- ③ ベーコンは細切りにする
- ④ 勝山水菜の上に2か所の穴を作り、卵を割り入れ上からベーコンとチーズを散らす
- ⑤ トースターで7～8分焼く

レシピ考案 勝山魚商組合青年部さん



副菜

材料〈4人分〉

勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
 人参…………… 3 cm
 もやし…………… 1 袋
 ごま油…………… 少々
 しょう油…………… 大 1/2
 白ゴマ (お好みで)

レシピ考案 勝山魚商組合青年部さん

勝山水菜のナムル

作り方

- ① 勝山水菜・人参・もやしをさっと茹でる
- ② 勝山水菜は水気をしぼった後、しょう油とごま油で下味をつけておく
人参・もやしは水気をよくしぼっておく
- ③ 全ての野菜を一緒にあわせる
- ④ 合わせ調味料Aで味付けをする場合は、食する1時間ほど前にかけよく混ぜる
お好みで白ゴマをかける

合わせ調味料A

酢 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 みりん 小さじ1

合わせ調味料B

塩 少々
 味の素 少々
 ごま油 適量

勝山水菜とハムとチーズのパリパリ油揚げ

主菜



材料〈4人分〉

勝山水菜…………… 1/2 束 (200g)
油揚げ…………… 2 枚
溶けるスライスチーズ…………… 2 枚
ハム…………… 4 枚
マヨネーズ…………… 30cc
好みでしょうゆ…………… 400g

作り方

- ① 油揚げはめん棒を転がして1枚に開く。
水菜は茹でて5cm幅に切る。
- ② 油揚げの右半分にはハムと水菜をのせてマヨネーズを絞り、チーズをのせて左半分をかぶせる。
- ③ フライパンを油をひかずに熱し、弱火で両面をカリカリになるまで焼く。
食べやすい大きさに切り、好みでしょうゆをかける。

レシピ考案 厨ぼうず 柵家次郎さん



もう一品

勝山水菜とベーコンのかき玉スープ

材料〈2人分〉

勝山水菜…………… 1 / 3束
 ベーコン…………… 1 ~ 2枚
 玉ねぎ…………… 1 / 2個
 卵…………… 1個
 水…………… 500ml
 固形コンソメ…………… 2個
 塩・ブラックペッパー…… 少々

レシピ考案 勝山魚商組合青年部さん

作り方

- ① 勝山水菜はさつと茹で、5~6等分に切る
- ② ベーコンは1~2cm幅に切り、玉ねぎは皮をむき薄切りにする
- ③ 鍋に水・コンソメを入れ、次にベーコンと玉ねぎを入れ、時々アクをとりながら煮る
- ④ 卵を割ってほぐしておく
- ⑤ ③の鍋に水菜を入れ、塩・ブラックペッパーで味付けし、卵を流し入れ軽く煮る

卵を入れたら火を通しすぎない



もう一品

勝山水菜の蒸しパン (おまけレシピ)

おやつに軽食に!!
ハムやチーズを入れても美味♪

材料〈10個分〉

勝山水菜 (茹でたもの)…………… 80g
 ヨーグルト…………… 70g
 卵…………… 1大さじ
 ☆ { 薄力粉…………… 160g
 ベーキングパウダー …… 小さじ2
 砂糖…………… 70g
 サラダ油…………… 大さじ3
 レーズン…………… 50g

*レーズンはお好みで
☆ホットケーキミックスでも代用可

作り方

- ① 水菜をさつと茹でておく
- ② ヨーグルト・卵・水菜・サラダ油をミキサーにかける
- ③ ボールに②と砂糖を入れ、泡立て器でまぜる
- ④ 粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるい混ぜる
- ⑤ (お好みで) レーズンを加える
- ⑥ 10個の容器に分け入れ、湯気の立つ蒸し器で10分蒸す

レシピ考案 竹島 多恵子さん

さあ、食事の準備!! その前にちょっとマメ知識

「栄養バランス」がとれた献立の基本型

主食・主菜・副菜がそろった献立を覚えておくと、栄養のバランスが整った食事になります



【食材】野菜・芋・豆類(大豆以外)・きのこ・海藻を主材料とするおかず。
 【働き】ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、体の調子を整える。
 【ポイント】漬け物は副菜としない



【食材】魚介類・肉・卵・油揚げや豆腐など大豆製品が主材料のおかず。
 【働き】タンパク質の供給源となり、体を作る栄養が多く含まれる
 【ポイント】野菜を付け合わせるとなお良い



【食材】ごはん・パン(菓子パン以外)・麺類など、穀類
 【働き】糖質(炭水化物)を多く含み、体を動かすエネルギーとなる
 【ポイント】丼など主菜や副菜との複合献立となる場合もある



汁物や飲み物、果物など、主食・主菜・副菜に該当しない料理。
 具たくさん味噌汁は副菜になる。

バランスのとれた食事を用意するには…

1. 主食・主菜・副菜は1品ずつ

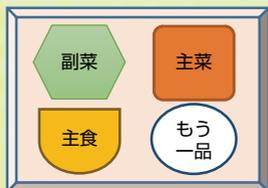
4つのお皿を基本に、一品に偏ったりしない



パン(主食)と牛乳(もう一品)だけではなく、サラダ(副菜)卵料理(主菜)を追加すると良い

2. 同じ調理法を重ねない

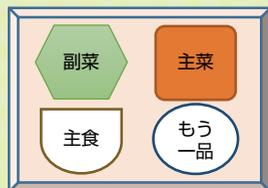
油を使った料理は1~2品にする。ドレッシングも油に注意



チャーハン(主食)、肉餃子(主菜)野菜炒め(副菜)の組み合わせは油を摂りすぎてしまうメニューです

3. 主材料を重ねない

食材はローテーションして。油揚げや肉類は油分に注意



肉じゃがと、ポテトサラダというように、1食につき同じ材料を使わない。芋料理は1日に1品が目安です。



福井県勝山市

勝山市農林部 農業政策課

平成26年3月発行（伝統の福井野菜）総合対策事業

〒911-8501 福井県勝山市元町1丁目1番1号

TEL 0779(88)8106

FAX 0779(88)1118

URL <http://www.city.katsuyama,fukui.jp>