

評判の八尾野菜とそれを使った料理レシピ八尾若ごぼう、えだまめ、紅たで……

八尾の農産地と 直売所、 地場野菜が 食べられる店の MAP付き



「農」ある良好な八尾の 都市空間のあり方を検討する会

八尾ならでは」 しい食べ方をご紹介します。

大阪の都心まで電車で10分、

約42平方キロメートルの小ぢんまりとした市街地に

27万人が住む八尾市は、



八尾若ごぼうの軸は湯がくと、パーンと鮮やかな緑色に変わる。味や香りだけでなく、その色合いもまた「春を告げる野菜」なのだ 写真/川隅知明

●まずは若ごぼうのスタンダード・レシピ

〈あっさり&お酒の友に和風編〉



軸と根のかき揚げ(4人分)

油と相性ぴったりの若ごぼうの定番メニュー。独特の食感が癖になる。

①若ごぼう240gの根はささがき、軸は斜め切りにして、別々に水に30分程度つけてあく抜 きをする。②天ぷら粉1/2カップ強に水1/3カップを加えて天ぷらの衣をつくり、若ごぼう の根・軸、干しエビ大さじ2を加え、さっと混ぜて約160度で揚げる。③器に盛り、塩はお好



葉の煮びたし(4人分)

若ごぼうの葉は実は緑黄色野菜! 栄養たっぷりで懐かしい味。 ①若ごぼうの葉14枚をみじん切りにして、水に30分以上つけてあく抜きをする。②だし汁 大さじ4にしぼった葉を入れ、ひと煮立ちさせ、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2を加える。 ③煮詰めたら火を止めて器に盛り、かつおぶし1パックをふりかける。



軸と根の炊き込みご飯(4人分)

若ごぼうの香りが際立つ旬の一品。

①米2合は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。②若ごぼう(軸と根120g)の根はささが きにして水につける。軸は薄く輪切りにして茹でておく。③にんじん3cm、油揚げ1/2枚は 千切りにする。④炊飯器に米、だし汁2カップ、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1、若ごぼうの 根、にんじん、油揚げを入れて炊く。⑤炊きあがったら若ごぼうの軸を混ぜて蒸らし器に



軸と根のみそ汁(4人分)

いつものみそ汁に若ごぼうを入れるだけで季節を感じる一品へと変身。

①若ごぼう(根と軸80g)の根はささがき、軸は斜め切りにして、別々に水に30分程度つけ てあく抜きをする。②だいこん4cm、にんじん3cmは拍子木切り。油揚げ1/4枚は短冊切り にする。③鍋にだし汁3カップと若ごぼうの根、にんじん、だいこん、油揚げを入れて煮る。 最後に若ごぼうの軸を入れ、ひと煮立ちさせ、みそ大さじ3で調味して椀に盛る。

〈がっつり&ワインにも合う洋風編〉



葉・軸・根のブタ肉と卵炒め(2人分)

油と相性ぴったりの若ごぼうを豚肉と卵で炒めた、手軽で栄養満点の彩り豊かな一品。 ①若ごぼうの根と軸200gを用意。軸は硬めに茹で、根はささがきにして茹でる。②若ごぼ うの葉3~4枚はみじん切りにして、30分以上水につけてアクを抜く。③軸を斜めに切り、 豚ロース薄切り肉100gは3cm程度に切り、酒大さじ1、塩少々で下味をつける。④卵2個 は塩少々入れてほぐし、フライパンに油大さじ2をひいて炒り卵をつくり、いったん出してお く。⑤フライパンで豚肉と水気を絞った葉、軸、根を炒め、調味料(塩小さじ1/3、みりん・砂 糖・酒各大さじ1)で味を調え、炒り卵を加えて器に盛る。



葉・軸・根のコンソメスープ(2人分)

簡単に若ごぼうの香りと歯ごたえを楽しめる一品です。

①若ごぼう(軸と根60g)の軸を2cmの長さに切り、硬めに茹でる。根はささがきにして硬 めに茹でる。葉1~2枚は2cm幅に切り、水に30分程度つけておく。②鍋に油大さじ1/2を 入れ、弱火で2cm幅に切ったベーコン1枚を炒める。③中火にして、茹でた若ごぼうの軸・ 根、あく抜きした葉を軽く炒める。④鍋に湯2カップ、ブイヨン1/2個を加え、塩少々、胡椒 少々で味を調える。お好みでバター小さじ1を入れると風味が増す。



軸を使った若ごぼうパスタ(2人分)

若ごぼうとパスタ、ツナ缶の相性の良さに驚きのヘルシーな一品。

①若ごぼうの軸120gは3cmの長さの斜め切りにして、水に30分程度つけて、沸騰した湯 で固めに茹でて冷ましておく。②パスタ320gを固めに茹でておく。③フライパンにツナ缶 大1缶、茹でた若ごぼう、酒大さじ1と1/3、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ3を加えて炒め、 パスタを混ぜる。④大根6cmをすりおろし、パスタにのせ、味付けのり適量を刻んで飾る。



軸と根のササミサラダ(2人分)

若ごぼうのシャキシャキとした食感が癖になる一品。

①若ごぼう(軸と根120g)の軸は適当な長さに切り、硬めに茹でておく。根はささがきにし、 やわらかくなるまで下茹でする。②鶏のササミ2本は酒小さじ1をふり、軽くラップをして電 子レンジに2分かける。冷めたら身を細かくさいておく。③ドレッシングを、練りごま大さじ 1/2、マヨネーズ大さじ1、ケチャップ大さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1で作っておく。④ 斜めに切った軸、鶏ササミ、根とドレッシングをボウルでからめる。⑤器に洗ったレタス1枚 を敷き、ミニトマト1個を添える。

をググッと握って引き上げれば、 ワサワサ勢いよく生えた葉や軸に比べ あちこちで「採れた~ モリモリっ むほど。葉や軸から、早くもまだ外は寒いがハウス内は熱 くてカワ 片手で根元の太い部分 と土を払い落とせば、 土ごとキレイに抜 イ根っこがお目 コの要領 ググ

下ごしらえが美味さを呼ぶ ず軸の付け根を丁寧に洗ったら、 とだけ下ごしらえをしておこう。 いよいよ食卓へ。

葉は沸騰したお湯に塩をひ とう $\frac{1}{20}$

別々に水にさ

分間

ちょ

その前には、

香りが沸き立ってい

左/「根っこの部分は繊維もしっかりしているの で、細かく小口切りにします」と掘り取りの後はシ ェフの調理説明。大人も子供もみな真剣そのもの 右/いざ調理。これなら小さなお子さんでも大 丈夫。「根っこの土はタワシでキレイにゴシゴシせ なアカンねん」と、作業に夢中なご様子

期待できる春野菜そのもの。 手間で美味しく料理できるうえに、 分ほど水にひたすだけ。下ごしらえと 用途に合わせた大きさに切り分け、 包丁の背などでそぎ落とし、調理する 言ってもぜんぜん難しくない。 水につけるだけ。 んのり残る苦みは、 地域団体商標として登録(平 根は薄皮とひげ根を ックス効果も 少しの



結構な密集具合で植えら れた若ごぼう。根っこを傷 つけないよう、生え際に十 分に深くシャベルを差し込 み、一束ずつガッチリ掘り ましょう

と青さがあって、 いるので、 これまたほんのりほどよい苦み 細かく刻んだり、 おひたしなどにす

栄養の塊、かつ美味い理 は絶好の晩酌のアテにもなる

若ごぼうは秋口に種まきをして、 由 収

・5倍の食物繊維、

ごぼうの12倍も

ど根の部分と同じくらいの深さにまで

実に栄養価が高い。さつま 寒い時期に栄養を蓄えて育つため

根菜でありつつ葉野菜でもあ

若ごぼうの根元近くにシャベルを足で

ウス栽培ものの収穫となっ

撮影当日はまだ雪が残るほどの旬の

押し込むように垂直に入れる。

ちょう

煮込ん るとい 穫は早い ンネル よいよ本格シー も強くなる露地栽培が出始め 栽培ものなら2~ *)*\ ゥ の ズンで、 **第**月。 旬か



その見た目から「や

ーごんぼ(矢のよ

っすぐのまま矢を束ねたように出荷。

(曲線状に)東ねるが、八尾ではま

「葉ごぼう」と呼ばれ、 八尾特産野菜の一つだ。

出荷時にまる 他の地域では

うなごぼう)」とも呼ばれている。

普通のごぼうよりも短い根の部分は

っかりとごぼうの風味。

むしろごぼ

るかのよう。 より柔らかく、

その上に蕗にも似た長

その味が凝縮されて

シャ

丰

シャキ

した歯

葉は薄くて

ても堅くなる

ぼう(以下、

若ごぼう)は葉っぱ、

そのすべてを美味しく料理できる

だけを食べるのではない

八尾若ご

ごぼうと名前につ

いているが、

んぼ

春

O

訪

を告げる

な苦み

土を落とすとこんな感じ。ちゃんと根の先まで収穫できた若ごぼうの 全貌。軸と葉のみずみずしさ! 生命力がビシビシ伝わってくる

筋ばっていて食べられないほどで、 ラサラにする効果まである健康野菜。 度目に生えてきた柔らか あたって枯れてしまう。 うにルチンを多く含むため、 の鉄分とカ のビタミンじ、 収穫される。その収穫方法は案外単純 かりと葉や軸が伸びるのだが、 実はこの若ごぼう、 ようにして採るのだ。 柔らかり いるため、 ルシウム。 く耕した土にしっか ほうれ 鍬などで掘り起こ 冬の間に一度し また、 ん草の 一度目の軸は いものだけが 血液をサ 蕎麦のよ 霜に 6 倍



上だけ見ると青々とした軸と葉だけど、土を落とせば確かに小さなご ぼう。無事収穫の瞬間、「自分で採るとやっぱり嬉しい!

八尾らしい若ごぼうの郷土料理。

料理製作/堀井美紀子(郷土料理研究会主宰) 写真/川隅知明



若ごぼう入りがんもどき(4人分/1人2個)

手作りのがんもどきなら、季節の食材も合わせて楽しみたい。細かく刻んだ若ごぼうが、豆腐の生地や他の具の中でもしっかりと風味を主張します。 熱々を生姜醤油で頂けば、また格別。好みによってあんかけにしても美味しく頂けます。

①木綿豆腐2丁(800g)は、布巾で包み、重しをして十分に水を切り、裏ごし器で裏ごしする。②ニンジン70g、若ごぼう70g、水で戻した干しシイタケ5gを小さく切っておく。③おろした長芋と溶き卵を①に加え、手で生地を混ぜ合わせる。②と銀杏4個なども合わせて混ぜる。④塩・砂糖各小さじ1/2で味を付ける。⑤つなぎに片栗粉大さじ1を入れ、手にサラダ油をつけて団子状にまとめる。⑥160~170℃の油で揚げる。



若ごぼうの炒め煮(4人分)

若ごぼうの根と軸をたっぷり使った八尾の家庭料理の定番とも言える一品。素材の風味が素直に伝わるので季節感もしっかり。こちらも酒肴としても、副菜としても好まれる味わい。家庭によっては一味を加えるなど、それぞれの味がある。

①若ごぼう400gの根はささがきにし、軸は長さ3 cmほどに切り分け、水にさらしてアク抜きしておく。②油揚げ1.5枚は油抜きして短冊切りに。③サラダ油大さじ1.5で根、油揚げ、軸の順にさっと炒めていく。④ダシ汁50cc、醤油大さじ1.5、みりん大さじ1.5を加える。手早く炒めて煮詰め過ぎないよう、色よく仕上げる。



若ごぼうの葉のごま味噌あえ(4人分)

実は葉の部分が最もアクが強く苦みもしっかり。 しっかり水にさらしてアク抜きをすれば、その苦み さえ旨みとなる。甘辛く炒りつけるように調理し、白 ゴマや粉カツオの風味で、酒の肴としても最適。炊 きたてのご飯に、冷奴に、食パンにのせてと、万能 の一品。チーズトーストにのせても美味しく味わえ ます。

①若ごぼうの葉400gはよく洗い、塩少々の湯でさっと茹でて水にさらす。②軽くしぼり、細かく刻んだら、さらにたっぷりの水で30分さらす。③②の葉をよく絞り、水気を取ったらゴマ油大さじ1で炒める。④砂糖大さじ1.5、味噌大さじ1.5、みりん小さじ2、酒小さじ2、粉カツオ大さじ1/2を加えて調味する。⑥水気がなくなってきたらラー油を少々入れる。⑥白ゴマをふりかけて出来上がり。

Recipe

若ごぼうレシピ、自由自在。

人気食材のレシピが増えるのは、世の常。八尾若ごぼうを使った料理が年を経るごとにジャンルを問わず多彩になっています。

シェフ直伝の2品+α。

料理製作/白山登茂和(お野菜料理ふれんちん) 写真/川隅知明



若ごぼうの焼きクリームコロッケ(6人分)

うす揚げに具を詰めてフライパンで焼くことで、手軽に コロッケ風に。具材をカットする時に、大きさを揃えること で、食べやすく、味もまとまりやすくなる。油を使わず、衣 をつける手間もないことで、家庭でも作りやすい一品に。

①若ごぼう(軸)120gを約1cmの幅で刻み、塩ゆでにして氷水にさらしておく。②タマネギ1/3個はみじん切り、豚バラスライス90gは若ごぼうと同じ大きさに切る。 ③火にかけた鍋に無塩バター45gを入れ、タマネギ、豚バラ、若ごぼうの順に炒めて塩をしていく。弱火にしてからふるった薄力粉を加え、焦がさないように炒める。 ④具材がまとまったら牛乳を3回程度に分けて注いでいき、ホワイトソースを作る。とろみがついたらバットに

あけて冷ましておく。⑤うす揚げ3枚を1/2に切り、裏返

してホワイトソースを詰める。⑥フライパンでつなぎ目を下にして焼く。



若ごぼうのバターライス(4人分)

苦みと香りを活かしながら、洋風炊き込みごはんに。 トマトはサイズや好みによって増やしてもよい。塩加減 がポイントなので入れすぎないように注意。ハマグリな ど、具のバリエーションも楽しめる。

①若ごぼう(軸、根)約100gは、共に小口切りにする。ベーコンブロック50gも若ごぼうの大きさに揃えてカットする。トマトはヘタを取っておく。②洗ったお米2合を炊飯器に入れ、塩適量を入れる。③②に①と無塩バター20g、綿実油大さじ1を入れ、スイッチを入れる。④炊きあがったら、トマトをつぶしながら全体をよく混ぜる。



地元の店が作った人気レシピ



若ごぼうと安納いものミニサラダ(2~3人分)

新鮮な若ごぼうの食感と苦みに、安納いもの甘さをアクセントにしたサラダ。醤油ベースの和風ドレッシングが若ごぼうの軸にぴったり合って彩りも豊か。

①若ごぼう1/2束は3~4cmに切ってから千切りに。②塩少量の湯で1分ほど茹でた後、色が飛ばないよう氷水に入れる。③安納いも2、3個は薄く切って素揚げしておく。④②と③にトマトやブロッコリー、レタスを加え、和風ドレッシング(市販でOK)で仕上げ。

レシピ/料理菜々きりん(4~5月限定)●八尾市東本町3-8-26 ←072-944-7767



鮮ホルモンと若ごぼうのナムル(4~5人分)

シャキシャキの若ごぼうと噛むごとに旨みが出るホルモン。食感の違う素材を胡麻油と柚子の風味でさっぱり和えた、日本酒や焼酎にも合う一品。

①若ごぼう1束を根と軸に分けて茹で、食べやすい大きさに刻む。②脂身の少ないさっぱりしたホルモンを200g用意。センマイなら生で、ハチノスならボイルするなど食べ方は肉の専門店で訊くのがおすすめ。③若ごぼうとホルモンを胡麻油大さじ2と柚子胡椒小さじ1で和え、塩こしょうで味を調える。モヤシやカイワレ大根を添えてもよい。

レシピ/もつ鍋蝶屋(参考メニュー) ●八尾市東本町3-7-18 サンライフ八尾1F **ぐ**072-992-3329



若ごぼうと里芋のコロッケ(2~3人分)

若ごぼうの風味と、里芋のもっちり感を衣で閉じ込めたコロッケ。若ごぼう特有の苦みを生かすため、アク抜きはせず、代わりにハチミツで 苦みを調整するのがポイント。ご飯にもお酒のアテにも。

①若ごぼう3束の根と軸を粗みじん切りにし、沸騰したお湯に、先に根を30秒、時間差で軸を30秒ほど茹でる。②玉ねぎ1個をみじん切り。 里芋4~6個を電子レンジで5、6分加熱後つぶしておく。③塩こしょうした合挽きミンチ500gを赤ワイン適量と炒め、ハチミツ少々を加える。 ④①と②を合わせて成型し、片栗粉を適量を付け、170~180度の油でこんがり揚げる。⑤ソースは、めんつゆ1カップ、赤ワイン大さじ3、みりん大さじ1に片栗粉でとろみをつける。仕上げに生クリームを。

レシピ/ピースアシュベリー(参考メニュー)●八尾市北本町1-3-34 山科ビル1F **ぐ**072-922-7750

若ごぼうの焼きクリームコロッケの素敵なわき役も、若ごぼうで作ろう。

若ごぼう(根)のトマトソース(6人分)

ニンニク、アンチョビ、トマトをベースにしたソース。その中に若ごぼうの風味を加えることで、一気にアクセントとなり、食感も風味も飽きがこない洋風ソースになる。また、アンチョビを用いることで塩は使わずに作れる。

①若ごぼうの根約60gは包丁などで皮をそぎ落とし、小口切りにしておく。② ニンニク1.5片はスライス、アンチョビ(フィレ6本)は細かく刻んでおく。③鍋に綿実油(適量、オリーブオイルでも可)、ニンニクスライスを入れ弱火にかける。色づく程度で若ごぼうを入れてソテーする。④みりん、アンチョビを加える。⑤ カットトマト(缶詰300g)を入れ手軽く煮詰めれば完成。

若ごぼう(葉)のドレッシング(仕上がり250g分)

若ごぼうの葉の苦みを活かしたドレッシング。苦みが強すぎる場合は、少量の砂糖を入れることでまろやかに。水薬などのサラダや、温野菜にかけても美味しくなる。ボウルで水菜サラダを絡め、コロッケの横に盛りつけた。

①若ごぼうの葉60gは、軽く塩もみした後、さっと茹でておく。②タマネギ、ニンニクは、ザクザクとカット。ミカンは皮をむいておく。③①と②の具材と、白味噌50g、米酢50cc、縮実油105cc、塩適量をミキサーに入れ30~40秒回す。

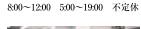
 γ



①長野野菜直売所 太子堂販売所

"体にいいもの"一筋の野菜作り。花 つきのキュウリも並びます。「食べる 人の健康が第一」と安全な有機野 菜にこだわる長野政行さん。

●八尾市太子堂2-3-30





②長野野菜直売所 八尾みどり会

八尾で36年の自然食品の店。「やっ ぱり違う」と遠方からのリピーターも。 「お客さんとの会話に元気をもらう の」と長野キミさん。

●八尾市安中町1-6-8 **€**072-994-2708 10:00~18:30 日·祝休



③南本町長瀬川販売所 山田農園

幟が目印。おしどり夫婦が100種類ほ どの果樹や野菜を手掛ける。「空芯 菜などの中国野菜はアジアのお客さ んにも喜ばれます」と山田邦男さんと 初美さん。●八尾市南本町9-67 **€**090-6905-1550 10:00~17:00 (夏季は9:00~17:30) 不定休



4自然派野菜直壳所

化学肥料に頼らず、自家堆肥で育て た野菜と種なしデラぶどう、みかんが 野生味たっぷりと評判。自宅の前で 開いている。

●八尾市桜ヶ丘2-218 9:30~売り切れ次第終了 土曜のみ営業(冬期休)



八尾と東大阪の境にあり、双方の生 産者からの野菜や切り花が豊富。 JAグリーン大阪三野郷支店に併設

●八尾市山本町北7-2-29 **€**072-998-9913 8:00~15:00



⑥とりたて野菜工房 (向井農園)

なかなか手に入りにくいホワイトミニ セロリ(通年)が食べやすく大人気。 地元スーパー銭湯にも野菜コーナー がある。

東大阪市

上本町下

東大阪.ICT d

久宝寺口駅

ライラック[P1

(久宝寺)

RIP

紅たで

(大正)

2 長野野菜直売所

八尾みどり会

→1 長野野菜直売所

太子堂販売所

八尾駅

●八尾市福万寺町南2-5-1 8:00~13:00 水曜休

久宝寺緑地



三野郷営農センター

されている。

土·日·祝休



葉ぼたん

八尾には生産量が近畿トップクラスのえだまめ(P10)や八尾若ごぼう(P4)の他にも 地場野菜を年中栽培している農家が実に多い。地元に根差した小さな直売所や、

地図/マップデザイン



5JAグリーン大阪-

近鉄八星駅

きりん

もつ鍋蝶屋

三野郷営農センター

直売所

えだまめ

しゅんぎく 13田邊

(曙川)

しゅんぎく

志紀駅

柏原市

3 南本町

(志紀)

—料理菜々 近鉄大阪線

季節限定で八尾の特産品を 全国にお届けできる産直便もあります。

10ヨシダファーム

ゆうパック(JA大阪中河 めぐみちゃん農園 内相互出荷組合)

八尾市内の郵便局では春を告げ る若ごぼうの産直便を1月下旬か ら3月上旬に申込受付。2月中旬 から3月中旬に発送します。

東大阪市

170

6とりたて野菜工房

7フラワーショップくるり。

しゅんぎく

12JA大阪中河内

農産物直売所

高安駅

えだまめ

若ごぼう

Grand Berry

● 15 おんぢ若菜の会

16井畑青果店

大阪さつま屋[P12]

170

↓河内国分

(三野郷)

(向井農園)

若ごぼうは1~3月末に受付し、2 月初め~4月初めに発送。フキ(4 月中旬~5月初)やえだまめ(6月 末~7月)など季節の無農薬野菜 も販売。申込みは 4072-941-6165

8 さっちゃん直売所

9 清水園

(北高安)

花き

(高安)

高安山駅

花木

奈良県

信貴山口駅

若ごぼう

(南高安)

えだまめ



味の濃い野菜と自家栽培の菊や百 合。十三峠に向かう坂道からの眺め も◎。1~5月は右奥のハウスでいち ご狩りもできる。

●八尾市大竹8-110 **€**072-941-7027 8:00~夕方 火曜休



10ヨシダファーム

健康な若鶏の濃厚で低カロリーな 卵を両手に抱えるほど買って行く人 も。大竹の長屋で販売。通常は1kg からだが、少量でも希望に応じてく れる。●八尾市大竹3-77

€072-943-5144 12:00~14:00 (売切次第終了) 日曜休



①松村洋蘭園

ご主人が定年後に趣味で始められ たという「洋蘭の女王」カトレアが年 間30種咲き誇る。専門栽培は大阪 で唯一とか。

●八尾市郡川1-75 **€** 072-941-0263 不定休



12JA大阪中河内 農産物直売所畑のつづき

八尾若ごぼう、えだまめなど特産物 をはじめ100人近い生産者の野菜 が。近鉄高安駅にも近く、週末には 行列も。●八尾市山本町南7-13-22 **€**072-929-9030 9:30~15:30 日曜休



13田邊農園

大きくて柔らかいオクラが夏は人気。 小松菜、水菜を中心に低農薬のハ ウス栽培。親子2代で農家を営む田 邊さん。住宅街のハウスでは学校給 食用の葉ものも作っている。

●八尾市中田1-84-2 9:00~12:00 14:00~17:00 不定休



14 Grand Berry

近鉄恩智駅徒歩10分のいちご狩り と直売。「一度食べたらハマる」と大 好評。静岡から取り寄せた甘くてジ ューシーな章姫が立ったまま収穫で きる。●八尾市恩智北町1-255 http://www.grandberry.net [直売所]

9:00~売り切れ次第終了 [いちご狩り] 10:00~14:00(完全予約制)

12月上旬~6月上旬 (生育状況による) 月曜休



15おんぢ若菜の会

味噌や漬け物、お菓子や花で賑わう。 農家のレシピも教えます。地元の小 学校で味噌作りや食育の出前授業 も行います。

●八尾市恩智中町2-322 7:00~11:30 金曜のみ営業

16井畑青果店

若ごぼうとえだまめが中心の朝採り 野菜。口コミで地元の人に評判。

8

●八尾市恩智中町2-332

10:00~17:00 不定休

八尾野菜 採れる・買える・食べられるMAP

地場野菜を使った料理が食べられるレストランや居酒屋はすぐ、ご近所にあります。

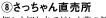
藤井寺市

八尾空港

ひと味違うアレンジは「かっこいい」 と評判。手づくり雑貨や仏花も。看板 も店長手作りで店名は好きなバンド から。アンティーク調の店内もお洒 落。●八尾市大竹1-82

⑦フラワーショップくるり。

€072-941-3987 9:00~18:00 火曜休



畑から切り立てだから花の鮮度と持 ちが違うと神立で定評の仏花。夫婦 で12年。「元気なうちは続けたい」と 清水貞典さん、佐智子さん。

●八尾市神立6-175 **€**072-941-1622 6:30~17:00(夏季は~18:00) 無休

Recipe

湯がくだけでも美味しいけれど夏バテ防止にこんなお料理も。

料理製作/堀井美紀子(郷土料理研究会)



えだまめとオクラのかき玉スープ(4人分)

これも身体が弱っている夏に優しい味わい。溶き卵のクリームイエローにオ クラとえだまめの緑色が季節感を盛りたてる。

①えだまめを茹で、さやから出して薄皮も取り、30粒用意する。②オクラ6本を、 塩を振り、手で擦って産毛を取る。③②のオクラを湯にさっと通して細かく切 る。④沸騰したお湯600ccにスープの素を大さじ2~3、①のえだまめ、③のオ クラを入れ、味を見てから2個分の溶き卵を回し入れ、塩・胡椒で味を調える。



えだまめをあしらった勝間南瓜の甘煮(4人分)

勝間南瓜(こつまなんきん)のオレンジと枝豆のライトグリーンの色合いが 食欲をそそり、異なる甘みのハーモニーが暑さで疲れた身体に沁みるように 入る。意外にあっさりしていて食べやすい。普通の南瓜でもおいしい。

①勝間南瓜400gを一口大に切り、皮をところどころむく。②鍋にダシ汁300cc と砂糖大さじ1、みりん大さじ2、①の勝間南瓜を入れ、落し蓋をして5分ほど 煮る。③醤油を加え、煮汁が少なくなったら茹でたえだまめ20粒を加える。

涿によるえだまめの掘り取り める初夏になると、

実は世界の羨望の的、

濃厚なえだまめを味わえる八尾は

八尾市と地元農 ベント

手にいそいそ帰って

えだまめを

いるほどだ

ある畑では、

掘り取りが行われる。市民が入れ替わりやって来て

近鉄恩智駅から東へ10分ほど歩いた農園で初夏に は、実にご満悦な顔で後にする

> 近所に配るのが恒例で、 のえだまめを食べるとやみつきに」「ご ぷり感や甘みが。

万からの出荷途中でおいしさが失われ 『なのに、旨みが…」という場合は、遠

分が半減してしまう。「見た目、

新

ているため、保存が利きそうに見え

収穫して2日経つとアミノ

一酸と

れていない。緑色の硬いさやに覆わ

たくの生鮮品であることはあまり知 そんなえだまめが軟弱野菜同様、

世界が気づき始めたのだ。

超ウマ

さや イとい

しまっているのだろう。

その点、

プクラスの収穫量





タミン等の栄養価が高い

えだまめは大豆を未成熟な

タンパク質や

堂々の2位に輝い

えだまめが天ぷらや刺

えだまめが外国でも大人気なのをご

〈和食〉

上/「よいしょっと」まだ年若い彼もこの後にどんな幸せが待っている のかご存じの様子 下/専門のハサミでチョキンと切ったら、後は 時間との戦い。早く帰って湯がきましょう



10

泣く子も笑う、ご飯ものえだまめレシピ



えだまめごはん(2人分)

八尾の夏、食卓を華やかに飾る必殺メニュー。来客の際には喜ばれること 必至。

①米1合は洗って水を切った後、炊飯器に移し、だし汁180cc、醤油大さじ1、 酒大さじ1を入れ、普通に炊くように水加減をする。②にんじん3cmはみじん切 り、油揚げ3cmは千切りにする。③①に②と塩少々を加えて炊く。④えだまめは 塩ゆでし、さやから実を取り出す。分量は大さじ4杯ぐらい。⑤炊き上がったご 飯に④のえだまめを入れ、さっくり混ぜ合わせ蒸らした後、茶碗に盛る。



えだまめと明太子のあっさりオムライス(1人分)

風味あるバターライスをベースに粗挽きにしたえだまめの食感と明太子の ピリ辛感が新鮮なオムライス。ケチャップが苦手な人にもお薦めの和風仕立て。

①玉ねぎ1/8個はみじん切り、茹でたえだまめ15粒ほどはフードプロセッサー で粗挽きにしておく。②ご飯と玉ねぎは別々にバターで炒め、粗挽きにしたえ だまめ、ほぐした明太子1/4個、塩少量を加えてさらに炒める。③フライパンか ら②を取り出し、溶き卵1~2個で薄く包む。仕上げにマヨネーズ、えだまめ、刻 み海苔をトッピング。



●えだまめの湯がき方

① えだまめを洗い、塩20gをふりしっ かり「塩もみ」をする(塩が染み込み 美味しくなります)。

②鍋に水1リットルを沸騰させ、塩 20gを加えて①のえだまめを入れ、3 ~5分茹でる。

③ざるに上げ、うちわで手早く冷ます (水で冷ますと水っぽくなります。後 の塩ふりはお好みで)

Recipe

和食に紅たで、こんな華の添え方。

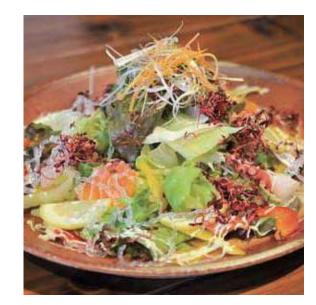
レシピ/和っか ●八尾市本町7-7-12 グランピア本町1F **ぐ**072-994-0017



炙りさんまと紅たでの白菜明太子和え(1人分)

海のものと漬物の面白い取り合わせ。さんまの香りと白菜の甘みに、明太 子のぷちぷちと紅たでの後から利く辛みがうまく調和して、日本酒に合う一品 に。(9月初旬~10月中旬限定)

①白菜の浅漬け70gに明太子10gをボウルで和え、少しだけしょうゆで味を調 える。②サンマは3枚におろし、1尾の半分に塩をして皮だけ炙り、一口大に切 って①の上にのせる。③紅たでを散らし、レモンやチャービルを添える。



紅たでと海鮮のわさびサラダ(2~3人分)

生魚の臭みを消して旨みを引き立てるのにぴったりの紅たで。彩り豊かな 海鮮サラダに散らすと存在感が際立ち、贅沢感があるさっぱりサラダに仕上 がります。(定番メニュー)

①レタスとサニーレタスは1/4個、黄色と赤のパプリカ、レッドオニオンは好み の量でサラダのベースをつくる。②サーモン、タコ、鯛の3種のお造りをお好み でトッピングし、紅たでを上から散らす。③ドレッシングはオリーブオイルをベ ースにレモン汁、わさび、ブラックペッパーと塩を適量調合。

紅たでで、料理のバリエーションが広がる。



紅たで添えさばの白味噌煮(2人分)

①さばは三枚におろし、半身をそれぞれ半分に切 り、皮に斜めに切り目を入れる。しょうが1かけはよ く洗い、皮つきのまま薄切り。②鍋に煮汁の水1/2 カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ1/2、しょうがを加え て火にかけ、煮立ったらさばを入れ、煮汁をかけ 回す。中火にし、5~6分間煮て、魚に火を通す。③ ボウルに白味噌大さじ2を煮汁で溶き入れ、さらに 弱火で煮汁がとろりとするまで約10分間煮る。④ さばを皿に盛り付け、紅たでをたっぷりのせる。



紅たでパスタ(2人分)

①お湯を沸かし、塩大さじ1を加えて指定時間よ りすこし長めに160gのパスタを茹でる。②パスタの 茹で汁をよくきってから、5gの紅たでを混ぜ、オリ ーブ油大さじ1、にんにくパウダー適量、胡椒適量 で味を調える。水分が少ない場合は茹で汁を加え る。③②に5gの紅たでを飾る。



大根と水菜のサラダと 紅たでのドレッシング(2人分)

①大根は3cmの長さに千切り。水菜は3cmの長さ に切り、千切りにした大根、紅たでを合えて皿に盛 りつける。②片栗粉小さじ1を水大さじ1で溶き、 酒大さじ1/2を加え、ラップをかけて電子レンジ (500W)で50秒加熱する。③紅たで適量をすり鉢 ですり、②と他の調味料を順に加え、ドレッシング を作り①にかける。

紅たでドレッシング 紅たで10g、片栗粉小さじ1、 水大さじ1、塩2つまみ、酢大さじ2、サラダ油大さじ1



紅たでと同じ赤いシャツが トレードマークの生産者の 方。「ゴルフ焼けですか?と よく訊かれるんですが、久 宝寺焼けです(笑)」

濃い赤紫色は抗酸化作用があって目に 毒や胃痛や胸焼けにも効果的な薬草と して古くから用 出そう な辛さ。 いられてきたという この辛味成分ポリ があ 傷口 の消

生も



養分だけで育てるが、

発芽には十

種の 分な

ては全国で8割が久宝寺で生産され いた。栽培は無肥料・無農薬。

の土壌が紅たでにふさわ

その名の通り水が豊富な「河 ちに出荷できる大阪圏への利

やつ

たで農家は「畑の裏にある手掘りの 回という頻度で水やりを行うという 保水が欠かせない。夏場には30分に1

のだ。

わ

みを引き立てたり、 っぱりとして食欲が進む名 0 臭みを消 足や農地の宅地化・商業地 を少しでも多くの人に知っ 生産農家では紅たでの良さ 先は業者がほとんどだが 化で現在は2軒だけ。 た紅たで農家が、 ツ シングなどの加工 と直売所での販売 食材の 後継者不 もの 販売



この農園では独自で造った大型の散水機を活 用。豊富な水のお蔭でしゃりっとした歯ごたえ と辛みの際立つ紅たでが育っている

●こんな華やかなバリエーションも。





つんとこないやさし い甘酸っぱさで大 根や白菜など塩揉 みした生野菜と実 によく合う。かつお のタタキ、白身の焼 き魚や冷や奴など、 ポン酢感覚の甘さ がくせになる。



見直されている。

かつては八尾に20軒あっ

芽野菜としてもその価値が

ンやミネラルが豊富な新 かも年中収穫でき、 ら美容にもおす

ベニタデで 作ったシロップ 紅たでと生姜が合 わさった冷やしあめ のようなおだやかな シロップ。生姜の辛 さと後からくる紅た でのほんのりしたピ リ感が爽やか。ソー ダ割りや焼酎に入

れても美味しい。



紅たでの天然の赤 が目に鮮やか。紅た で独特の辛さはな いが、色と葉の食感 をぎゅっととじこめ 🥻 た宝石のようなゼリ

べにたてゼリー

一。刈り取ったその日のうちに新鮮なエキスを抽出し、 着色料を一切使わず寒天と砂糖だけで固めたシンプ ルなお菓子だ。販売から5年。八尾の手みやげとして 定着しつつある。

紅醤油

白しょうゆベースに 大根おろしとわさび、 紅たでが入って、ほ んのり柚子の香り。 白身魚と最高に相 性が良く、カルパッ チョにも合う新感 覚の刺身しょうゆ。

※2014年11月販売予定。

13



子供から高齢者まで市民が農業に親しみ、元気になれる取り組みがいっぱいありご覧いただいたように、スター級野菜が目白押しの八尾では、

Α 大阪中 少年少女えだまめ農家

八尾市に住

生が特産物えだまめの栽培から販

8月の間の3日間、

A大阪中河内本店などで実施して

がて実になり収穫 教興寺の畑や

ることで農業に対する理解が もたちの間でもえだまめの こんな体験ができると



③出荷調整 2粒入りや3粒入り。作業場で選り分

八尾の児童

農家の協力を得た栽培や収穫体験を、 小学校の授業の より農業に親しめるように 「子供の野菜の好 一環と

は畑で育つ、

基準日:平成26年1月1日

①観察 ハウスで苗の成長を観る。「こんなふうに



実がつくんだね」





ける作業に子どもたちは真剣

やみつきになる美味しさを実感

④試食 「塩揉みして3分茹でます」。試食会では



⑤せり体験 初めて学ぶせりの指使いに「じゃんけ んみたい」と子どもたち



⑥販売体験 「八尾えだまめ、美味しいですよー」 の声に買い物客もにっこり

「美味しそうな玉ねぎが採れたよ」畑の楽しい体験

で野菜が苦手な子も、ほら、このとおり





菜の栽培を通した高齢者の交流や生

好評なの

「高齢者

あ

尾

のスタ

農産物

甘くて苦い。彩りと食感のメリハリを添え

る、お鍋に不可欠な一品。大阪府の収穫

10a当たりの収穫量に換算すると大阪府

は全国3位と狭い耕地で優等生。おひた し、炒め物、味噌汁にも美味しい。

お好み焼き、焼肉と大阪の食に欠かせぬ

緑のアクセント。いいダシがあれば具は斜 め切りのねぎだけでも、うどんが美味。

切り枝花木。これが春の色です。

量全国2位にしっかり貢献している。

ふれあ

が元

源

機関紙の発行、

のイ

元気の

コスモス畑 八尾市内の農地を活用し、 生活に潤いを与える農地の持 つ多面的機能を市民の方々に 知っていただくため、コスモスに よる景観形成を目的とするフラ ワーファーム整備事業を実施 しています。写真は小畑町のコ スモス畑。

長瀬川のせせらぎ

農業用水路である長瀬川は、 護岸改修工事に合わせて散策 道や休憩施設の整備を行って おり、地域の憩いの場として多 くの方々から親しまれています。 また、周辺小学校の環境学習 の場としても活用されています。

ため池

ため池は、本来、農業水利や 地域防災としての役割を果た す施設ですが、他にも生物の 生息・成育の場所の保全、住民 の憩いの場の提供など、多面 的な機能を有しています。絶滅 危惧IA類に指定されているニ ッポンバラタナゴも、八尾市内



中心品目で切り花のエース。

寺の多い八尾は明治後期から仏花栽培

が盛ん。8~10月出荷の小ぎくは栽培の

青空に映える鮮やかなけいとう紅は秋の しるし。高安山麓以外でも八尾木、二俣な ど各地で栽培されている。

尾若ごぼうとえだまめ

巾民に大人気の恒例事業だ。

市内2箇

えだまめ掘り

べられるから主

婦に大好評の

八尾若ごぼう。

平成25年度は

212区画で実施

近畿トップクラス の生産量を誇る

えだまめ。収穫直 後の甘みは格別。

平成25年度は

337区画で実施



のため池に生息しています。

八尺市の農地面積とその内記

八佬中の辰地山槙とての内訳	
八尾市の農地面積	461.2ha
(内訳)	
調整区域	259.8ha
市街化区域	201.4ha
(うち、生産緑地	150.13ha)
井.雅	口:亚比96年1月1日

の尾 ような形で利用されているの農空間は市民生活向上 のた め