



令和4年度 若者向け食育推進事業から生まれた

金沢ゆず・ 金沢春菊の おいしいレシピ

- 活動報告・・・2
- ゆず釜の茶碗蒸し・・・3
- ゆず釜のグラタン・・・4
- ゆずのパンナコッタ・・・5
- 金沢春菊の生春巻き・・・6
- 金沢春菊のピタパンサンド・・・7
- 家で作ってみました！・・・8
- ゆず釜に〇〇を入れてみた・・・9
- 金沢ゆず・金沢春菊とは？・・・10



令和4年度 若者向け食育推進事業

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科

金沢市保健所地域保健課 × ミッション食育グループ

ねらい

金沢市食育推進計画(第4次)に基づき、若い世代の金沢の食材や食文化、食の循環への理解を深める。学生考案のレシピや、バランスと野菜摂取に配慮した食事に関する情報発信を行い、若い世代の健全な食生活の実現にもつなげたい。

①「金沢ゆず」農園と販売所の見学(令和4年10月15日)

金沢市湯涌・浅川地区にあるきよし農園と直売所「Siii」にお邪魔し、代表の多田礼奈氏よりお話を伺いました。



②加賀野菜生産者の講話と地元食材を使った調理実習(令和4年11月20日)

JA金沢中央金沢春菊部会会長の青木寛貴氏より、金沢春菊のお話を伺い、かなざわ食マネジメント専門職大学講師の野村京子氏より、金沢春菊をおいしく食べる若者向けレシピを教えてくださいいただき実習しました。ミッション食育グループのメンバーが農園見学を受けて考えた金沢ゆずを使ったレシピも披露、金沢春菊レシピと共に実習、試食しました。



ミッション食育グループとは



学校で学んでいることを活かし、子どもから高齢者までを対象に、調理体験や食育ゲームなどを通して望ましい食生活のあり方や食文化を伝えています。活動を通して得られる地域の方々との交流や、学生自身の学びや成長も大切にしています。



活動内容 (Instagram)

参考

かがやくおいしさ加賀野菜 金沢市農産物ブランド協会ホームページ
加賀野菜 丸果石川中央青果ホームページ
きよし農園ホームページ
いしかわの地産地消 石川県ホームページ

ゆず釜の茶碗蒸し

レシピ / 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ



1個分のエネルギー 73kcal・食塩相当量 0.8g

材料（4個分）

ゆず	4個
卵	1個（50g）
☆だし汁	150ml
☆塩	小さじ1/4
☆淡口醤油	小さじ1/4
エビ	8尾
椎茸	小4枚
◇だし汁	100ml
◇淡口醤油	小さじ1
◇砂糖	小さじ1
□白玉粉	40g
□水	40ml 弱（固さをみながら加える）
枝豆	16粒

作り方

*ゆず釜

- ①ゆずのヘタから1/4ほどのところを横に切る。
- ②皮と果肉の間にスプーンを入れ、果肉と種を取り除く。



*茶碗蒸し

- ③卵を溶きほぐし、☆を加えて細かい網でこしておく。
- ④エビは背わたを取り、椎茸は表面を飾り切りし、一緒に◇で下煮する。煮上がったらエビの皮をむいて形を整える。
- ⑤白玉粉に水を加えて耳たぶくらいの固さにこねる。8個に丸めて熱湯でゆで、浮き上がって1分後に冷水にとる。
- ⑥枝豆はゆでしておく。
- ⑦ゆず釜の中に白玉を入れて③を8分目まで静かに注ぎ、蓋をする。ゆず釜が傾くようならアルミホイルで台を作り安定させる。
- ⑧沸騰した蒸し器に⑦を入れ、中火から弱火で10～15分蒸す。竹串をさして何もついてこなければ蒸し上がっている。卵液がつく場合、様子を見ながら蒸し時間を追加する。
- ⑨蒸し上がったら蓋を開け、椎茸、エビ、枝豆を彩りよく盛り、ゆずの蓋を添える。



ゆず釜のグラタン

レシピ / 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ



1個分のエネルギー 185 kcal・食塩相当量 1.2g

材料 (4個分)

- ゆず …………… 4個
- 鶏もも肉 …………… 80g
- ほうれん草 …………… 1/3束
- 玉ねぎ …………… 80g
- バター …………… 24g
- 薄力粉 …………… 大さじ2
- 牛乳 …………… 240ml
- 顆粒コンソメ …………… 2g
- 塩・こしょう …… 各少々
- ピザ用チーズ …………… 50g

作り方

*ゆず釜

- ①ゆずのヘタから1/4ほどのところを横に切る。
- ②皮と果肉の間にスプーンを入れ、果肉と種を取り除く。



*グラタン

- ③鶏もも肉は1~1.5cm角に切る。ほうれん草はゆでて水にさらした後、水気を切り、2cmの長さにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④フライパンにバター、鶏肉、玉ねぎを入れて中火で炒め、顆粒コンソメを加えてさらに炒める。
- ⑤玉ねぎが透明になり、鶏肉の表面が白くなったらほうれん草を入れ、軽く炒めて薄力粉を加え全体になじませる。
- ⑥牛乳を加え、とろみが出るまでヘラを使って混ぜる。
- ⑦塩・こしょうを加えて味を整える。
- ⑧ゆず釜の中に入れてチーズをのせる。ゆず釜が傾くようならアルミホイルで台を作り安定させる。
- ⑨200℃に予熱しておいたオーブンで10分焼く。



ゆずのパンナコッタ

レシピ / 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ



1個分のエネルギー 217 kcal・食塩相当量 0.1g

材料 (4個分)

*パンナコッタ

牛乳 …………… 200ml
砂糖 …………… 30g
ゆず果汁 …………… 20ml
生クリーム(純乳脂肪) 120ml
板ゼラチン …………… 4g

*ゆずゼリー

アガー …………… 2.5g
グラニュー糖 …………… 25g
水 …………… 90ml
ゆず果汁 …………… 40ml
ゆず皮すりおろし …… 少々



作り方

*パンナコッタ

- ①板ゼラチンは水につけてふやかす。ゆず1個は洗って果汁を絞る(1個から20mlぐらいとれる)。
- ②鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けたら沸騰する前に火から下ろし、ふやかしておいたゼラチンを入れて混ぜる。
- ③ゼラチンが溶けたら生クリームを加えて混ぜる。
- ④あら熱が取れたら①の絞り汁を加えて混ぜ、網でこす。
- ⑤④を氷水にあて、混ぜながらさらに冷ます。とろみが出たら器に移して冷やし固める。

*ゆずゼリー

- ①ゆず2個は洗って果汁を絞る(1個から20mlぐらいとれる)。皮を少しだけすりおろしておく。
- ②鍋にアガーと砂糖を入れ、よく混ぜてから水を少しずつ加えて混ぜ、溶かす。1度に入れるとタマになりやすいので注意。
- ③中火で加熱し、沸騰してからさらに30秒から1分沸騰を続ける。透明になったら火を止める。
- ④すぐに絞り汁と皮のすりおろしを加え、素早にかき混ぜてパットに流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、フォークでゼリーをかき混ぜるようにして細かくし、パンナコッタの上のせる。
好みでゆずのはちみつ漬けやハーブを飾る。

金沢春菊の生春巻き

レシピ / 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ



A1 個分 エネルギー 56kcal・食塩相当量 0.3g (たれ含まず)
B1 個分 エネルギー 98kcal・食塩相当量 0.3g (たれ含まず)

材料 (ライスペーパー8枚分)

- A.
海老 8尾
金沢春菊 100g
きゅうり 1/2本
ライスペーパー 4枚
- B.
クリームチーズ 4個
金沢春菊 100g
(あれば)パプリカ(赤、黄)
..... 各少々
ライスペーパー 4枚

作り方

- A
- ①海老は背ワタをとり、殻をむく。小鍋に並べ、塩少々、酒大さじ2をふりかけ、蓋をして蒸し煮にし、厚みを半分に切る。
 - ②金沢春菊は洗って水気を切る。
 - ③きゅうりは千切りにする。
 - ④ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、ぬらして固くしぼったふきんかペーパータオルの上に置き、金沢春菊を並べ、次にきゅうりをのせる。
 - ⑤手前から一巻きしたら海老を並べ、両端を折り、巻く。(トップ画像のように、両端を折らずに金沢春菊を見せるようにしてもよい。)
 - ⑥2~4つに切る。
- B
- ①クリームチーズは3~4つに細長く切る。
 - ②金沢春菊は洗って水気を切る。
 - ③パプリカは薄く切り、さっと湯通しする。
 - ④ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、ぬらして固くしぼったふきんかペーパータオルの上に置き、金沢春菊を並べ、次にクリームチーズをのせる。
 - ⑤手前から一巻きしたらパプリカを並べ、両端を折り、巻く。
 - ⑥2~4つに切る。



他に、市販のごまたれ、フレンチドレッシングなどを使ってOK

スイートチリソース

生春巻きのたれ

赤唐辛子のみじん切り1本分、砂糖大さじ2、酢大さじ2、水大さじ2、塩小さじ1/3、んにくすりおろし少々を鍋に入れ、半量くらいまで煮詰めて火を止め、レモン汁大さじ1を加える。

オーロラソース

トマトケチャップ大さじ2、マヨネーズ大さじ1、レモン汁大さじ1/2~1、こしょう少々を混ぜ合わせる。

金沢春菊のピタパンサンド

レシピ/かなざわ食マネジメント専門職大学 野村京子先生



1個分のエネルギー 281kcal・食塩相当量 1.3g

材料 5枚分

*ピタパン

強力粉	180g
薄力粉	100g
ドライイースト	3g
塩	3g
砂糖	3g
ぬるま湯	150ml～160ml

*金沢春菊のサラダ

金沢春菊	150g
りんご	200g
ロースハム	5枚
フレンチドレッシング	30ml
柑橘（はっさく）	1/4個

ピタパンの作り方

- ①ボウルに強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩、砂糖を入れ軽く混ぜる。
- ②ぬるま湯を少しずつ加え、ひとまとまりになるまで捏ねる。
- ③室温に1時間ほどおいて発酵させる。
- ④約2倍の大きさになったら軽く押さえてガスを抜く。
- ⑤生地を5等分に分け、丸くまとめて10分ほど休ませる。
- ⑥麺棒で直径13～15cmぐらいに丸く伸ばす。
- ⑦オープンシートを敷いた鉄板に並べる。
- ⑧250℃に予熱したオープンで5分ほど焼く。
- ⑨冷めたら半分にカットする。



金沢春菊のサラダの作り方

- ①金沢春菊は葉を1枚ずつ外して流水で洗い、せん切りにする。
- ②水にさらして、よく水気を切っておく。
- ③りんごは4等分にして芯を取り、せん切りにする。
- ④金沢春菊とりんごをドレッシングで和える。

ピタパンサンドの作り方

半分にカットしたピタパンに金沢春菊のサラダ、ロースハムをはさむ。好みではっさくなど柑橘系の果物を加えても合う。



家で作って みました!

ゆず釜の茶碗蒸し

3つのレシピの中でも比較的簡単に作れました。蒸すときゆずの蓋をすることが綺麗に作るポイントのようです。枝豆の代わりにいんげんを細かく切って使用しました。茶碗蒸しの味は、少しゆずの苦みが加わるようですが、それもおいしさと感じました。

見た目も華やかで家族に喜んでもらえました!



ゆず釜のグラタン

父からは普通のグラタンよりも美味しいと言ってもらえました。ホワイトソースを別鍋で作る手間がないのが簡単で良かったです。ゆずの大きさが小さく中身の量が多かったなので、底を薄く平らにカットして安定させました。

家族にいちばん好評!



ゆずのパンナコッタ

いちばん時間がかかりました。ゆず果汁はゆず1個で20mlには全然足りず、3~4個絞りました。ゆずは砂糖漬けにして上にのせました。

ゆずの皮が星のようで綺麗!



お家にあるものでアレンジも加えながらどれもおいそうな仕上がですね!
みなさんもぜひ試してみてくださいね♪(ミッション食育グループ)

地産
地消

地域で生産されたものを、地域で消費すること。生産者の顔が見える安心・安全な食材を手入できる、地元でとれた旬の食材を使うことで地域の食文化を育む、生産者と消費者の距離が近づくことで輸送に係るCO₂の削減など環境保全にも繋がる、地元食材を消費することで食材を生産している地域の農林水産業が活性化されるなどの利点があります。

「和食ではゆずは器として用いられる」「食材のそのままの形を活かす」

農園見学を受けて、レシピを考案する際にキーワードとなったのがこのコメントです。ゆずの色や香りを活かし、見た目も華やかなゆず釜を使って若者向けの料理を考えることになり、茶碗蒸しとグラタンを検討しました。



レシピには至りませんでした。 . . .

みんな大好き**めん類**を入れることも考えてみました。

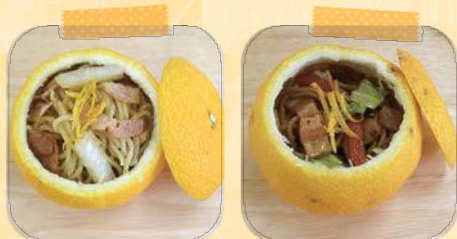
焼きそば 刻んだゆずの皮は焼きそばに合う！

塩焼きそばとソース焼きそばで試してみました。

焼きそばには細かく刻んだゆずの皮を混ぜ、ごく細く切った皮を盛り付けてみました。ゆずの香りに移り、美味しく食べられました。

一方で、ゆず1個に盛りつけられる量はとて少ないものとなり、普通の「焼きそばを食べる」感覚からは物足りなさを感じました。

また、ゆずの商品価値とのアンバランスがあると考えられました。



茶そば 和食のイメージに合う！

和そばを用いることで和食らしさが出ました。ゆずの黄色と抹茶の緑色を海苔の黒がひきしめ、見た目にも良いと思われました。ほんのりとゆずの風味が移り、味も良かったです。焼きそばと同様、盛りつけられる量が限られてしまいます。



にゅうめん めんも汁も美味しい！

ゆず風味の温かいそうめんは上品でおいしくいただきました。だしにもゆずが香り、風味豊かな味わいになりました。予想していた皮の苦みはほとんど感じられませんでした。一方、汁を飲む方法や、熱いうちに提供・熱いうちにいただく必要があることが課題と考えられました。





金沢ゆず



寒暖差が大きい山あいの土地、金沢市浅川地区で育てられている、皮が厚く芳醇な香りと濃厚な果汁が特徴のゆず。ゆずピールなどの加工品も作られている。旬の金沢ゆずを使ったスイーツやフードを楽しめる「金沢ゆず香るん祭り」が、毎年地域で開かれている。

金沢ゆず農家さんのこだわりと苦勞「土のバランスを整え良いゆずが育つようにしている」「ゆずの木には太く鋭いトゲがあり、収穫時には気づかないうちにケガをしていることも」(多田礼奈氏)



金沢春菊



加賀野菜の一つで、三馬、森本、小坂、東浅川地区で栽培されている。葉が大きくて丸い大葉系の春菊。葉が小さくギザギザした一般的な春菊に比べ、柔らかくてクセが無く食べやすい。生食もできる。別名ツマジロとも呼ばれ、金沢春菊部会では「ツマジロー」というキャラクターを作成、PRに一役買っている。

金沢春菊農家さんのこだわりと苦勞「特別栽培農産物認証を取得」「耐寒性、耐病性が低い上、発芽率も悪く栽培管理がしにくい面がある」(青木寛貴氏)