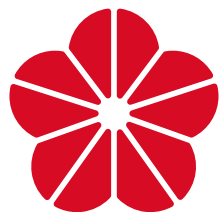


かがやく  
美味しさ



加賀野菜

KAGA VEGETABLES

金沢市農産物ブランド協会  
www.kanazawa-kagayasai.com

おいしい

か が や さい  
加賀野菜  
レシ ほんピの本



加賀野菜

KAGA VEGETABLES

かなざわ でんとう やさい  
金沢の伝統野菜、

かが やさい ぜんぶ ひんもく  
「加賀野菜」は全部で15品目。

さつまいも

きんじそう  
金時草

かが  
かど  
加賀  
太きゅうり

くわい

かが  
れんこん  
加賀  
れんこん

やさい  
どれがどの野菜か  
わかるかな？

かなざわ  
金沢せり

かが  
つるまめ  
加賀  
つるまめ

たけのこ

へた  
むらさき  
紫なす

げんすけ  
だいこん  
源助  
だいこん

かなざわしゅんぎく  
金沢春菊

かなざわいっほん  
かど  
金沢一本  
太ねぎ

みたつか  
からしな  
二塚  
からしな

うつぎ  
あかがわあまぐり  
赤皮甘栗  
かぼちま

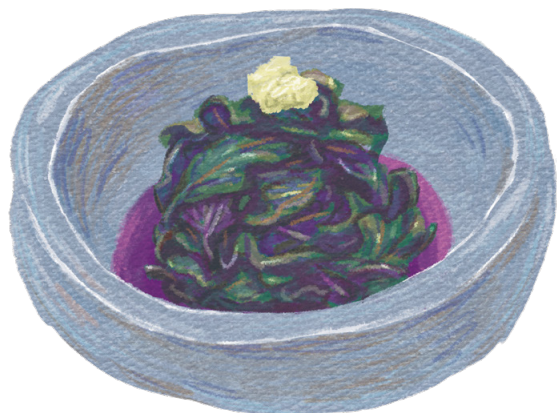
あか  
赤ずいき

かが やさい つか  
加賀野菜を使って

りょうり  
料理をつくってみよう。



きんじそう す もの  
**金時草の酢の物**



**材料** 4人分

- |              |   |               |
|--------------|---|---------------|
| 金時草……………1束   | ④ | 酢……………大さじ2    |
| おろし生姜……………適量 |   | 砂糖……………大さじ1弱  |
|              |   | しょうゆ……………大さじ1 |

**作り方**

- ①金時草は葉を摘み、沸騰したお湯に入れる。②しばらく水にさらし、3cm程度に切り、水気を絞る。
- ③②を合わせた④で和え、おろし生姜を添える。



きんじそう  
**金時草**

鮮やかな赤紫色の葉と、

とろりとした独特の食感が特徴。

酢の物ではさっぱり、  
 天ぷらでは香ばしく楽しめる。

上手な選び方

◎葉裏の赤紫色が濃いもの

【主な産地】花園地区

かがふと あ  
**加賀太きゅうりのかき揚げ**



**材料** 4人分

- |                |              |            |
|----------------|--------------|------------|
| 加賀太きゅうり……………1本 | 天ぷら粉……………50g | 揚げ油……………適量 |
| さきいか……………25g   | 冷水……………60ml  | 塩……………適量   |

**作り方**

- ①加賀太きゅうりは皮をむきヘタを除いて、細長く切る。混ぜ、きゅうりとさきいかを加えて絡める。
- ②さきいかは太ければさく。
- ③④180℃に熱した揚げ油に③をお玉ですくってそっと入れ、薄いきつね色になるまで揚げる。
- ④ポウルに天ぷら粉と冷水を入れてさっくりと
- ⑤お皿に盛りつけ、塩を添える。



かがふと  
**加賀太きゅうり**

金沢生まれの味美人

むわらかく、日持ちがよい。

煮物や酢の物、サラダや  
 漬け物にするとおもしろい。

上手な選び方

◎太さが均一で丸みを帯びているもの

【主な産地】安原地区

# たけのこご飯



材料 4人分

ゆでたけのこ……………200g    しょうゆ……………大さじ3    だし汁……………720cc  
 鶏もも肉……………100g    酒……………大さじ2    木の芽……………4枚  
 油揚げ……………1枚    米……………600cc

作り方

- ①たけのこを、2cm長さ、5mm幅の薄切りにする。      下味をつける。
- ②油揚げは熱湯をかけて、鶏肉は皮をとって、それぞれたけのこに大きさをそろえて切る。      ④かまに洗った米、だし汁、たけのこ、③をつけ汁ごとに入れて軽く一混ぜし、炊く。
- ③しょうゆ、酒を合わせた中に、油揚げ、鶏肉を入れてからませる。ときどき混ぜて10分間おき、      ⑤炊きあがったら、10分間程蒸らし、器に盛って刻んだ木の芽を散らす。



たけのこ

春の旬を代表する味

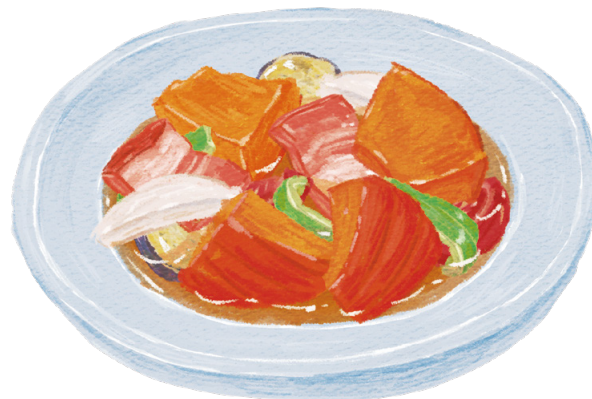
穂先は和え物やお吸い物、真ん中は天ぷらや煮物、根元は炒め物やたけのこごはんにぴったり。

上手な選び方

◎穂先が黄色いもの

【主な産地】内川・富樫地区

# 赤かぼちゃと夏野菜の洋風煮



材料 4人分

打木赤皮甘栗かぼちゃ…300g    玉ねぎ……………1個    塩……………適宜  
 なす……………2個    ベーコン……………2枚    こしょう……………適宜  
 ピーマン……………2個    スープ(水+スープの素1個)    ローリエ……………1枚  
 トマト……………1個    ………………2カップ

作り方

- ①赤かぼちゃは、種を除き、適当な大きさに切る。      □大に、玉ねぎは皮をとり、くし形切りにする。
- ②なすは1~2cm厚さの輪切り、ピーマンは種を除いて1cm幅に、トマトはヘタと種を除いて一      ③スープに材料を入れ、やわらかくなるまで煮込み、最後に味をととのえる。



打木赤皮

甘栗かぼちゃ

一際目を引く鮮やかな朱色

かわいらしい形が特徴。皮まで柔らかく、果肉はしっとり。

上手な選び方

◎きれいな円錐栗型のもの

【主な産地】安原地区

むらさき そうめん に もの  
**ヘタ紫なすと素麺の煮物**



**材 料** 4人分

ヘタ紫なす……………6個    うすくちしょうゆ…大さじ3    だし汁……………200cc  
 そうめん……………1束    酒……………大さじ2  
 だし汁……………400cc    みりん……………大さじ2

**作 り 方**

- ①なすはヘタを取り、縦半分切る。斜めに切り込みを入れ、水につけてアク抜きをする。
- ②そうめんは茹でておく。
- ③なすを、だし汁400cc、うすくちしょうゆ、酒、みりんを煮合わせる。
- ④なすが柔らかくなったら取り出し、だし汁200ccを追加し味を薄める。
- ⑤器になす、そうめんを盛り、④の煮汁をかける。



**ヘタ紫なす**  
むらさきなす

小ぶりを愛らしい姿  
 皮は薄く、肉質が柔らかい。  
 夏盛りの一斉漬は絶品。

**上手な選び方**  
 ◎皮が薄くて  
 光沢があるもの

【主な産地】崎浦地区

か が あ  
**加賀つるまめのツナ和え**



**材 料** 4人分

加賀つるまめ……………1袋  
 ツナ缶……………小1缶  
 しょうゆ……………少々

**作 り 方**

- ①つるまめは筋を取って濃いめの塩(分量外)でゆでる。ツナは汁気を切っておく。
- ②つるまめの水気を取り、適当な大きさに切って、ツナと和える。しょうゆで味をととのえる。



**加賀つるまめ**  
か が

野趣あふれる夏の味覚  
 淡緑色の愛らしい姿と、青々とした香りが特徴。炊き合わせや天ぷらで楽しむ旬の味。

**上手な選び方**  
 ◎皮が薄くて  
 むわらかいもの

【主な産地】富樫地区

あか す もの  
赤ずいきの酢の物



材料 4人分

赤ずいき……………4本 塩……………小さじ1 白いりごま……………小さじ1  
酢……………大さじ4 砂糖……………大さじ2

作り方

- ① ずいきを4cmの長さに切り、水につけてアクを抜く。
- ② 鍋にずいきを入れて空いりする。
- ③ ずいきがしんなりしたら、白ごま以外の調味料を加えて火を止める。
- ④ ③を冷蔵庫に入れ、食べるまで冷やしておく。器に盛り、白ごまをふる。



あか  
赤ずいき

真夏のさっぱりした味  
茎がゆるりとした格別の風味。  
酢の物の鮮やかな赤色が美しい。

上手な選び方

◎赤みが濃いもの

「主な産地」三谷・金浦地区

か が む  
加賀れんこんのはす蒸し



材料 4人分

加賀れんこん……………200g  
卵白……………1/2個  
塩……………小さじ1/2  
みりん……………小さじ1/2  
甘えび(殻をむく)……………4尾  
水溶き片栗粉……………大さじ1  
せり又はミンパ……………4本  
袖子の皮……………少々

- ④ 鱧の蒲焼き(1cm幅に切る)……………1/3枚  
⑤ 椎茸(薄切り)……………2枚  
⑥ ぎんなん(殻と薄皮をむく)……………8粒
- ⑧ だし汁……………300cc  
塩……………小さじ1/3  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ2

作り方

- ① れんこんは皮をむき、酢水にさらし、すりおろして軽くしぼる。
- ② ①に卵白、塩、みりんを混ぜ合わせて味をととのえる。
- ③ ②を器に盛り、①をかぶせるようにのせ、形をととのえる。上にえびを飾る。
- ④ 15分間蒸す。(ラップをかけ、2〜2分半加熱しても可。)
- ⑤ 鍋に⑧を入れ温める。
- ⑥ ⑤に少しずつ水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦ ④に⑥をかけ、彩りにせり又はミンパと袖子の皮を添える。



か が  
加賀れんこん

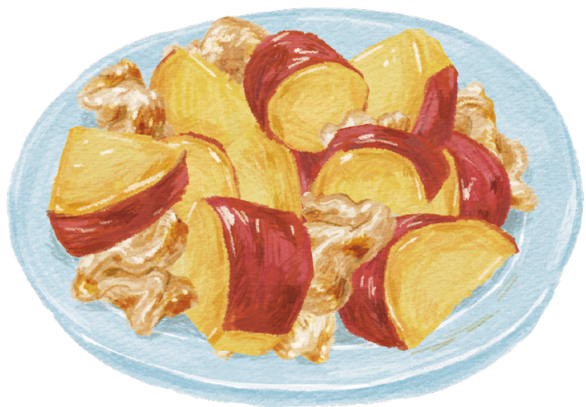
もちもちで  
粘り気たっぷり  
肉質が緻密で雪肌のように白い。  
栄養価が高く、すりおろすと  
もっちりなめらかな食感に。

上手な選び方

◎ひと節が短く、太いもの

「主な産地」小坂・河北湯地区

# さつまいもと豚バラのぽん酢炒め



## 材料 4人分

さつまいも……………中1本      サラダ油……………大さじ1  
 豚バラ肉……………80g      ポン酢……………大さじ2

## 作り方

- ① さつまいもを乱切りにして、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して豚バラ肉を炒め、火が通ったら①を加える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚バラ肉を炒め、火が通ったら②を加える。
- ④ ポン酢を入れ、少し煮詰める。



## さつまいも

こっほこぼの  
 砂丘地そだち  
 焼きいも、ふかしいも、天ぷら、  
 お菓子などいろいろな料理にして  
 楽しめる優しい甘み。

### 上手な選び方

◎ヒゲ根跡の小さいもの

【主な産地】五郎島・粟崎・大野・大徳地区

# 金沢一本太ねぎの豚巻き照り焼き



## 材料 4人分

金沢一本太ねぎ……………2本      塩こしょう……………適宜  
 豚薄切り肉……………300g      サラダ油……………大さじ3  
 小麦粉……………大さじ4      酒……………大さじ1

④ 砂糖……………小さじ1  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1

## 作り方

- ① 金沢一本太ねぎの白い部分を4等分にする。
- ② 豚肉を広げて塩こしょうと小麦粉を振り、金沢一本太ねぎを巻く。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②をころがしながら焼く。
- ④ 表面に焼き色がついたら酒を振りかけて蓋をし、弱火で2分蒸し焼きにした後、④を加えて中火で煮詰める。



## 金沢一本太ねぎ

甘さ風味は格別  
 寒くなるほど甘みと風味が増す。  
 鍋物やすき焼きに入れて  
 煮込むと、ごろけるような  
 めわらかさと甘みが際立つ。

### 上手な選び方

◎緑と白がはるきり  
 としていて、あわらかいもの

【主な産地】金城・富樫地区

だい こん  
ぶり大根



材 料 4人分

源助だいこん……………1本 生姜……………1片 しょうゆ……………大さじ5  
ぶりのあら……………500g 酒……………100cc 砂糖……………大さじ4

作 り 方

- ①ぶりのあらは大きめの一口大にぶつ切りにし、熱湯をまわしかけ、冷気で洗う。
- ②大根は3cm厚さの輪切りにし、3～4分間下茹でしておく。
- ③鍋に水100cc、酒、しょうゆ、砂糖を入れ煮立てる。
- ④ぶりと生姜の薄切りを入れ、15分間煮る。
- ⑤大根と水100ccを加えて落とし蓋をし、弱火で20～30分間程度煮る。



源助だいこん

冬に欠かせない旬の味  
真っ白でずんぐりした  
姿が愛らしい。じつくり  
煮込んでも煮崩れしない  
金沢おでん定番の一品。

上手な選び方  
◎丸みを帯びて  
張りがあるもの

【主な産地】安原地区

かなざわ しゅんぎく  
金沢春菊のクリームチーズ和え



材 料 2人分

金沢春菊……………50g クラッカー……………8枚  
クリームチーズ……………20g 黒こしょう……………適宜

作 り 方

- ①クリームチーズをサイコロ状に切る。
- ②金沢春菊を1cm角に切る。
- ③①と②をざっくり和える。
- ④③をクラッカーにのせ黒こしょうをお好みでかける。



金沢春菊

かわらかく香り高い  
肉厚でかわらかな食感と  
上品な香り。くせが無く、  
サラダでも美味。

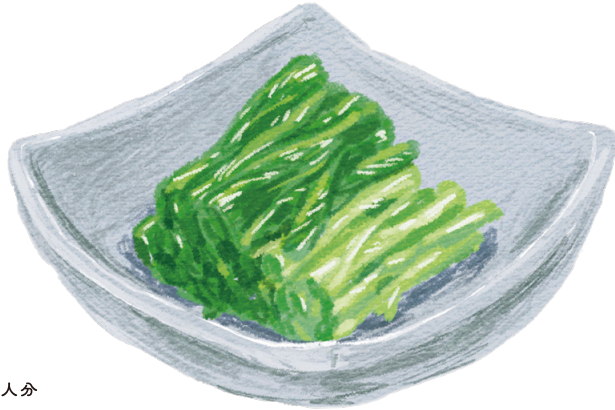
上手な選び方

◎鮮やかな緑色のもの

【主な産地】三馬・森本・  
小坂・東浅川地区



# からしな漬



**材料** 4人分

二塚からしな……………1束  
塩……………小さじ2  
しょうゆ……………適量

**作り方**

- ①からしなをザルに並べ、茎の方から湯をかける。まな板の上に移し、塩をまんべんなくかける。
- ②熱いうちに、もみ洗いするように両手でもみ、繊維を壊す。
- ③ねじってしぼってアクを出し、ビニール袋に入れ、空気を抜いて口をしぼり、密閉する。
- ④冷蔵庫に入れ3時間程、急冷させる。
- ⑤3cm位に切り、好みでしょうゆ等で味をととのえる。



ふたつか  
**二塚からしな**

ピリリとした辛みと食欲をそそる香りと、定番の漬け物はもちろん、普段の料理にプラスすれば、ピリッと大人の味に。

**上手な選び方**  
◎緑色が濃くみずみずしいもの

【主な産地】二塚地区

# 金沢せりのお雑煮



**材料** 4人分

金沢せり……………1束 しょうゆ……………小さじ1 麩……………小12個  
だし汁……………800cc 塩……………小さじ1 餅……………4個

**作り方**

- ①せりは2〜3cmの長さに切る。
- ②だし汁を強火で一煮立ちさせ、しょうゆ、塩を入れ、味をととのえる。
- ③②を餅の入った器に盛りつける。
- ④餅を好みの焼き加減まで焼く。
- ⑤③を餅の入った器に盛りつける。



かなざわ  
**金沢せり**

彩りと香りを添える細長い茎と細かい葉が特徴。爽やかな香りと歯応えが料理のアクセントに。

**上手な選び方**  
◎葉が濃い緑色のもの

【主な産地】諸江地区

# にもの くわいの煮物



## 材 料 4人分

くわい……………8個    砂糖……………大きじ3    塩……………少4  
 だし汁……………3カップ    しょうゆ……………大きじ2

## 作 り 方

- ①くわいの底の部分を切り、芽は2cmほど残して斜めに切り落とし皮をむく。
- ②えぐみをとるため、米のとぎ汁で竹串が通るようになるまでゆで、水洗いする。
- ③鍋にだし汁とくわいを入れ弱火にかけ、しばらく煮る。
- ④砂糖、塩、しょうゆの順に加え、くわいがやわらかくなるまで煮る。



## くわい

### 縁起料理の食材

芽を伸ばした姿から、「芽が出る」「めでたい」に通じる。金沢のおせち料理に欠かせない。

上手な選び方  
 ◎形が丸々としたもの

【主な産地】小坂地区



## 高品質の加賀野菜に 秀品(最上位品)シール

品質の良い加賀野菜の出荷箱や野菜に、ブランドシールを貼付。生産者の情熱と自信が込められた、金沢の伝統野菜の証です。



## 加賀野菜 出荷カレンダー

品目	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
金 時 草													
加賀太きゅうり													
たけのこ													
打木赤皮甘栗かぼちゃ													
へた紫なす													
加賀つるまめ													
赤ずいき													
加賀れんこん													
さつまいも													
金沢一本太ねぎ													
源助だいこん													
金 沢 春 菊													
二塚からしな													
金 沢 ぜ り													
く わ い													

■ 出荷時期