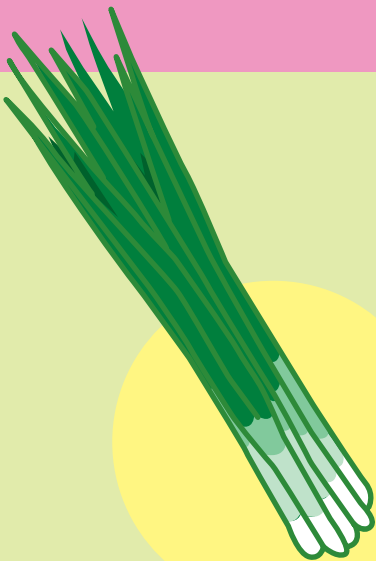


みなみで食育みんな笑顔



京野菜を毎日の食卓に!  
♪ 南区おばんざい☆レシピ♪



京都の南の玄関口である南区は、世界文化遺産の東寺をはじめ、数々の文化財や史跡を有しています。また、先端産業から伝統産業まで多くの企業が立地するものづくりの拠点であり、さらには、九条ねぎをはじめとした上質な野菜の生産地など、多様な魅力を備えています。

南区では、地域力（みなみ力）を基盤に、今後のまちづくりの指針となる「南区基本計画（第2期）」を策定し、区民の皆様や各種団体、企業の方々とともに様々な取組を推進しています。

そのひとつである「南区民健康づくり推進事業」は、“食育”と“運動”の両面から健康づくりを進める取組で、計画推進に向けた重点プロジェクトにも位置付けられています。この事業では、昨年「南区おばんざい☆コンテスト」と題し、南区産の京野菜などを食材にした「我が家自慢のおばんざいレシピ」の募集を行い、子どもから大人の方まで、工夫を凝らした多数のレシピのご応募をいただきました。

本冊子「南区おばんざい☆レシピ」は、当コンテストの応募作品から選ばれた入賞作品12点を一堂に紹介するものです。ここに掲載した魅力的なレシピの数々を通じて、多くの方々に京の旬の食材や食文化の大切さを再認識いただき、それぞれのご家庭で、栄養バランスを考えながら「食べる楽しみ」を大いに満喫していただくことを願ってやみません。

「南区おばんざい☆コンテスト」の実施にご尽力いただいた皆様と、本冊子の発行に多大なご協力をいただきました関係者の皆様に心から御礼を申し上げます。

南区長 和田 千恵

# 目次

南区で生産・出荷されている主な野菜 p.1

京（みやこ）・食事バランスガイド p.4

## おばんざいレシピ



栄養たっぷり♪卵の花煮 p. 6



京野菜とゆでどりの生姜じょうゆ p. 7

ベジベジてっぱい p. 8



さっぱりじゃこ梅丼 p. 9

お野菜たっぷりスタミナつけ麺 p.10

きんぴらしぐれ煮オムレツ p.11

牛乳なべ p.12

野菜のきんちゃく p.13

彩りハリハリサラダ p.14

京野菜の涼風寄せ p.15

京野菜のミックス焼き p.16

京なすのとろろがけ p.17

毎日の食卓に緑黄色野菜を p.18

レシピ集発行にあたって p.19

# 南区で生産・出荷されている主な野菜

## 九条ねぎ

旬：10月～3月

市内各地で生産されていますが伝統的な作り方は、夏の送り火以降に大きくなったねぎを倒し、干し苗にして、秋に植え替えます。手間暇はかかりますが、これがおいしい九条ねぎになると言われます。



ねぎに多く含まれるアリシンは、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1の吸収を良くし、疲労回復に効果的です。



## 京せり

旬：11月～3月

1月7日に食べる七草粥。せりは「春の七草」の一つです。

湧水の多い低湿地で栽培され、冬に水の中からせりを引いて収穫します。京都のせりは強い香りが特徴で、お浸しはもちろん、おすまし、雑炊に♪

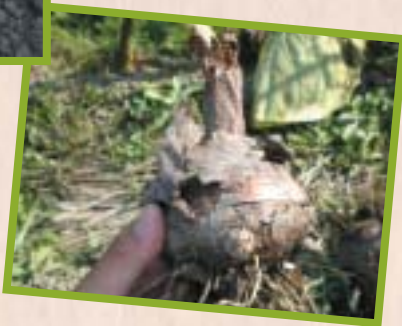


## 頭芋・小芋・ずいき

旬：11月～2月 ※ずいきは9月～10月

京都の正月に欠かせない頭芋。

小芋と同様に、普通にお芋として食べてみると何とも言えずクリーミーで美味しいものです。



南区では出荷はしていないものの、秋にはずいき（茎の部分）を、小芋と一緒に炊いたり、酢味噌で和えていただきます。

## 金時人參（京人參）

旬：10月～2月

金時人參は現在数少ない東洋系の人參の一つで、鮮やかな赤みと甘みが特徴です。他県産のもの比べると太短く、真紅に近い赤みは炊くと一段と際立ち、その風味は格別です。





## みず菜

旬：11月～3月

袋入りのみず菜が主流となっていますが、本来は千筋みず菜といい、1株に千もの軸がある大株が主流でした。関東方面では京菜と呼ばれます。



## 壬生菜

旬：11月～3月

みず菜が自然交雑して生まれました。葉先が丸いへら状で、辛子に似た辛みが特徴です。

生のままサラダや漬物にさせていただくこともできますが、加熱するとかさが減り、一度にたくさん食べられます。シャキシャキとした食感が失われないようさっと炊き上げるのがポイントです。

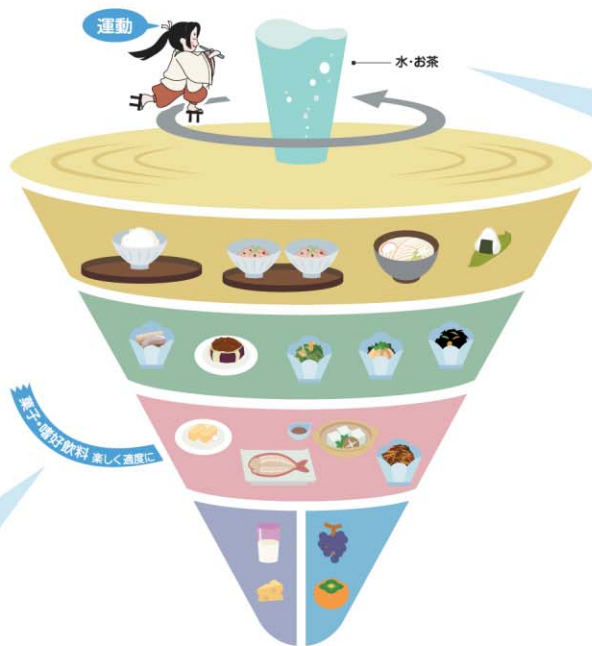
他にもこんな野菜を生産・出荷しています。

キャベツ ほうれんそう 枝豆

小松菜 なす しそ くわい等・・・



# 京(みやこ)・食事バランスガイド



水分はコマの軸、  
食事の中で欠かせない存在です。

食生活の中での  
楽しみである菓子・  
嗜好飲料はヒモ。  
「楽しく適度に」を  
心掛けましょう。

### 料理例

主食	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = 小豆ごはん小盛り1杯 = ばらずし	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti	
副菜	1つ分 = 若竹煮 = ずいきのごま酢あえ = 貝たぐきんみせ汁 = ほうれん草のお浸し = あらめの炊いたん = 水菜の炊いたん = 買成なすの田楽	2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし		
主菜	1つ分 = 湯豆腐 = 牛のしぐれ煮 = 出し巻き卵	2つ分 = くじの塩焼き = 魚の天ぷら = 生みの田楽	3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ	4つ分 = すき焼き
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック	2つ分 = 牛乳瓶1本分		
果物	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個			

※1つ(SV)とは、サービング(食事の提供量の単位)の略

「京(みやこ)食事バランスガイド」は厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。形は「コマ」を表していて、食事のバランスが悪ければコマは倒れてしまいます。また、運動をすることでコマは安定して回ることが出来ます。バランスのとれた食事と身体を動かして遊ぶことで、上手にコマを回しましょう！

1日分				
	幼児 (3~5歳児)	身体活動量の低い 12~69歳女性	身体活動量の低い12~69歳男性 身体活動量ふつう以上の12~69歳女性	身体活動量ふつう以上の 12~69歳男性
<b>主食</b> (ごはん・パン・麺)	3~4つ(SV) ごはん(子ども用茶碗)なら3~4杯程度	4~5つ(SV) ごはん(中盛り)なら3杯程度	5~7つ(SV) ごはん(中盛り)なら4杯程度	6~8つ(SV) ごはん(中盛り)なら5杯程度
<b>副菜</b> (野菜・きのこ・いも・海藻料理)	4つ(SV) 野菜料理4皿程度	5~6つ(SV) 野菜料理5皿程度		6~7つ(SV) 野菜料理6皿程度
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理)	3つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	3~4つ(SV)	3~5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から4皿程度	4~6つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から5皿程度
<b>牛乳・乳製品</b>	2つ(SV) 牛乳なら1本(200ml)程度			2~3つ(SV)
<b>果物</b>	1~2つ(SV) みかんなら1~2個程度	2つ(SV) みかんなら2個程度		2~3つ(SV)

# 栄養たっぷり♪卵の花煮

区長賞



懐かしくて  
やさしいお味です。

## 材料 (2人分)

おから	100g
鶏ひき肉	50g
里芋	2個
京人參	1/4本
九条ねぎ	3本分
乾燥芽ひじき	5g
サラダ油	大さじ1/2

### 〈調味料〉

水(だし汁)	1カップ
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
薄口しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

- ①里芋は1cm角のサイコロ切りにして下茹でをする。  
京人參はあらみじん、九条ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、おから、京人參、水戻ししたひじきを加えて炒め合わせる。
- ③調味料と里芋を加えて蓋をして汁気が無くなるまで弱火で煮る。

電子レンジで  
チンしてもOK

ときどき混ぜてね

- ④九条ねぎを加えて混ぜて火を止める。



エネルギー	200 kcal
カルシウム	100 mg
塩分	1.6 g



# 京野菜とゆでどりの生姜じょうゆ

副区長賞



わいわい、みんなで囲みたくなる一品です。

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
塩	少々
キャベツ	3枚
みず菜	1/8袋
なす	2本
長とうがらし(ピーマン)	2本
人参(飾り用)	少々
揚げ油	適宜

### 〈生姜じょうゆタレ〉

九条ねぎ	1本
玉ねぎ	1/2個
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
生姜のしぼり汁	大さじ1.5

## 【作り方】

- ①九条ねぎは小口切り、玉ねぎは薄切りにし、しょうゆ、みりん、生姜のしぼり汁を混ぜ合わせる。
- ②鍋に湯を沸かし、塩少々と鶏肉を入れ、15分～20分茹でる。  
①のタレに漬ける。  
途中でひっくり返す。
- ③キャベツは千切り、みず菜は3cm長さに切り混ぜ合わせる。
- ④長とうがらしは半分に切り、なすは縦6等分に切り水にさらした後、水分をふいて170～180℃の油で素揚げにする。
- ⑤器に③を敷き、②の鶏肉を削ぎ切りしてのせて④と飾り切りした人参を彩りよく盛り、タレをかける。

竹串をさして赤い肉汁がでなければOK!



エネルギー	359 kcal
カルシウム	75 mg
塩分	1.8 g

# ベジベジてっぴい

副区長賞



こんにゃくをイカに見立てています。

## 材料 (2人分)

九条ねぎ	2本
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
板こんにゃく(白)	50g

A	酒	大さじ1
	塩	少々

### (調味料)

白みそ	大さじ1.5
ねりがらし	小さじ1
みりん	大さじ1.5
酢	大さじ1
練り白ごま	小さじ1

## 【作り方】

- ①九条ねぎは5cm長さの斜め切りに、人参は5cm長さの短冊切り(2~3mm厚さ)にし、塩茹でをする。油揚げは熱湯をかけ、5cm長さの細切りにする。
- ②こんにゃくは表面に隠し包丁を入れ5cm長さの短冊切り(2~3mm厚さ)にする。鍋にAをいれて炒りつける。
- ③調味料をよく混ぜて、①②を和える。



エネルギー	149 kcal
カルシウム	120 mg
塩分	0.8 g

# さっぱりじゃこ梅丼

入選  
夏の食欲  
増進賞



みょうがを  
添えても美味



## 材料 (2人分)

なす	1本
きゅうり	1本
土生姜	少々
大葉	5枚
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
ごはん	茶碗2杯
白ごま	少々
もみのり	少々

## 〈じゃこ梅ダレ〉

梅干し	1個
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g
濃口しょうゆ	少々

梅、じゃこの  
塩分次第で  
加減します。

## 【作り方】

- ①なすは縦半分になり、薄い半月切りにする。  
きゅうりは薄い輪切りにする。  
生姜はみじん切りにする。
- ②ボールに①と生姜、酒、塩を入れ、しんなりするまでもむ。10分ほどおいてからザルに入れて水で洗い流し、かたくしぼる。
- ③大葉は千切りにする。
- ④鍋に種を除いたたたいた梅干し、砂糖、酒、水を入れ煮立たせる。じゃこを入れてツヤが出るまで強火で炒る。
- ⑤丼茶碗にごはんを入れ、②③④をのせ、ごま、もみのりを散らす。



エネルギー…374kcal  
カルシウム…78mg  
塩分……………2.0g

# お野菜たっぷりスタミナつけ麺

入選  
旬食材で栄養  
バランス賞



秋はすいきや里芋、冬はかぶやニラなど季節の野菜で。

## 材料 (2人分)

大根	50g
人参	1/2本
ごぼう	1/4本
なす	1本
きゅうり	1/2本
まいたけ	1/2袋
豚こま切れ肉	150g

野菜はあるものを使って。

〈つゆ〉 ← 市販のめんつゆでもOK

だし汁	2カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2

お好みの麺 2人前

薬味 お好みで九条ねぎ、みょうが、生姜

冬は京せりや三つ葉を薬味に♪

## 【作り方】

- ①大根、人参は3mm厚さのいちよう切り、ごぼうはさがきにする。
- ②なす、きゅうりは半月切りにする。まいたけは石づきを取り除いて手でほぐす。
- ③①をだし汁で柔らかく煮て、②と豚肉を加えて、酒、みりん、しょうゆで調味する。
- ④麺を茹で、ザルにとり冷水でしめる。
- ⑤薬味の九条ねぎ、みょうがはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ⑥薬味を添えて、温かい③に麺をつけて野菜とともにいただく。



エネルギー	620 kcal
カルシウム	94 mg
塩分	3.9g

# きんぴらしくね煮オムレツ

入選  
よくかんで  
満腹で賞

1品で  
ボリューム  
たっぷり!



## 材料 (2人分)

九条ねぎ	5本
人参	1/2本
ごぼう	1本
こんにゃく	100g
牛薄切り肉	80g
ごま油	大さじ2/3
唐辛子(輪切り)	一つまみ

### 〈調味料〉

砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
卵(溶いておく)	4個
油	少々

## 【作り方】

- ①九条ねぎは薄い斜め切りにする。
- ②人参はささがき、ごぼうはささがきにして水にさらす。  
こんにゃくは茹でて千切りにする。  
牛肉は細切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、輪切り唐辛子を加えて②を強火で炒め、しんなりしたら弱火にして砂糖、酒、しょうゆの順に加え煮汁がなくなるまで煮る。最後に①とみりんを加えて火を止め、ボールに移す。
- ④フライパンをきれいにして油を熱し、溶き卵を半量流し入れる。③の具の半分を入れて包みこむ。同様にもう一人分作る。



エネルギー	402 kcal
カルシウム	157 mg
塩分	2.4 g



# 牛乳なべ

入選  
工夫満点賞



みそと牛乳がよくあいます。  
きのこや竹の子の水煮を加えても◎

## 材料 (2人分)

せり	1束
みず菜	1/4株
ニラ	1束
人参	1/2本
九条ねぎ	1束
豚ばら薄切り肉	200g

豚もも肉だと  
カロリーダウン!

水(だし汁)	1.5カップ
牛乳	1カップ
味噌	大さじ2

## 【作り方】

- ①せり、みず菜、ニラは5cm長さに切る。  
人参は5cm長さの千切りにする。  
九条ねぎは斜め切りにする。  
豚肉は半分に切る。
- ②土鍋に湯を沸かし、味噌を溶き入れ、  
煮立つ前に牛乳を入れる。
- ③野菜と豚肉を加え、火が通ればスープ  
ごと器に盛る。



エネルギー …………… 579 kcal  
カルシウム …………… 283 mg  
塩分 …………… 2.5 g

# 野菜のきんちゃく

入選  
わくわく賞



納豆、ひじき等に食材変えてもOK。  
いろいろ詰めれば栄養たっぷり！

## 材料 (2人分)

合いびき肉	50g	
ごぼう	1/4本	
人参	1/6本	
なす	1/4個	
小松菜	2本	
九条ねぎ	1本	
A	かつお節	6g
	酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1.5
サラダ油	少々	
油揚げ	2枚	
ウズラのゆで卵	4個	
ごはん	100g	
B	だし汁	1/2カップ
	濃口しょうゆ	大さじ1/2

## 【作り方】

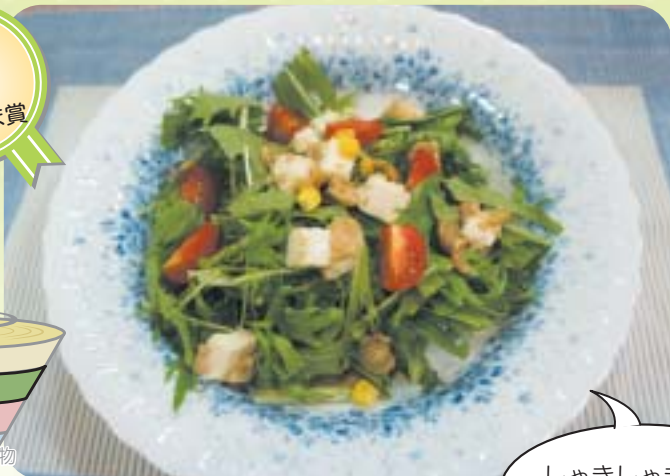
- ①ごぼう、人参はささがき、なすは5mm幅の短冊切り、小松菜は1cm長さ、九条ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、①を加えてしんなりするまで炒める。  
水1/4カップとAを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ③油揚げは油抜きをし、半分に切って袋状に開く。
- ④③に②を詰め、ウズラ卵を真ん中に入れて楊枝で止める。同様にもう1個作る。
- ⑤残りの具にごはんを混ぜ、④と同様にきんちゃくを2個作る。
- ⑥Bを煮立て⑤を入れて落とし蓋をして3分ほど煮る。



エネルギー …………… 338 kcal  
カルシウム …………… 132 mg  
塩分 …………… 1.1 g

# 彩りハリハリサラダ

入選  
彩り  
楽しみま賞



しゃきしゃき感を  
楽しんで♪

## 材料 (2人分)

みず菜	1袋
ミニトマト	4個
コーン	20g
堀川ごぼう	少々

もちろん普通の  
ごぼうでもOK

揚げ油 適宜

## 〈ドレッシング〉

絹ごし豆腐	1/2丁
白みそ	大さじ1.5
白ごま	大さじ1
みりん	大さじ2

## 【作り方】

- ①みず菜は3cm長さに切る。  
ミニトマトは半分に切る。
- ②堀川ごぼうは薄い輪切りにして水にさらした後、よく水けをきって素揚げにする。
- ③豆腐は1cmの角切りにする。  
ドレッシングの材料を合わせる。
- ④皿に①②とコーンを盛り付け③のドレッシングをのせる。



エネルギー …… 167 kcal  
カルシウム …… 229 mg  
塩分 …… 0.8 g

# 京野菜の涼風寄せ

入選  
粋な  
煮物で賞



涼しげな  
変わり煮ものです。

## 材料 (2人分)

里芋	2個
さつまいも	50g
かぼちゃ	50g
万願寺とうがらし	1本
なす	1/2個
おくら	2本
寒天パウダー	2g

〈つゆ〉市販のめんつゆでもOK

だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2

## 【作り方】

①里芋は一口大に切り、下茹でをし、ぬめりをとる。さつまいも、かぼちゃは一口大に切り下茹でをする。

電子レンジでチンしてもOK

なすは一口大に切り、水にさらし、あくをとる。万願寺とうがらしは一口大に切る。

②おくらは熱湯でさっと茹で、三等分の乱切りにする。

③鍋につゆを煮立て、①と寒天パウダーを入れてとろみが出るまで煮る。最後におくらを加えて火をとめる。

④粗熱をとり、器に盛り、冷蔵庫で冷やし固める。



エネルギー	120 kcal
カルシウム	36 mg
塩分	0.7 g

# 京野菜のミックス焼き

入選

おやつにも  
おすすめで賞



ホットプレートを囲んで  
作ってみては♪

## 材料

(2人分)

じゃがいも	1個
人参	1/2本
おくら	2本
九条ねぎ	1本
ミニトマト	4個
溶けるチーズ	25g
小麦粉	大さじ1
水	少々
油	少々

## 〈ソース〉

マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

## 【作り方】

- ①じゃがいもは千切りにして水にさらした後、水をきっておく。  
人参は千切りにする。  
おくらはずりをして塩茹でし、小口切りにする。  
九条ねぎは小口切りにする。
- ②トマトは半分に切る。
- ③ボウルに①とチーズ、小麦粉と水小さじ1入れ、混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を4等分してのせる。蓋をして弱火で蒸し焼きにする。途中でひっくり返し、両面を焼く。
- ⑤皿に盛りトマトをのせて、ソースを添える。

野菜から出る水分次第で加減を。



エネルギー	174 kcal
カルシウム	115 mg
塩分	0.7 g



# 京なすのとろろがけ

入選  
シンプル  
クッキング賞



ごはんや豆腐にかけても  
美味です☆

## 材料 (2人分)

なす	3本
長芋	200g
めんつゆ (ストレート)	大さじ2
もみのり	少々
揚げ油	適宜

## 【作り方】

- ①なすは乱切りにして、水にさらした後、ザルにあけて水けをきっておく。  
長芋はすりおろす。
- ②なすを170～180℃の油で素揚げにする。
- ③器になすを盛り、長芋をかける。  
めんつゆともみのりをかける。



エネルギー	152 kcal
カルシウム	40 mg
塩分	0.6 g

# 毎日の食卓に緑黄色野菜を

## ● 足りていますか…カルシウム

カルシウムは意識しないと不足しがちな栄養素。

牛乳・乳製品から摂るカルシウムは吸収率が高いのですが、そればかりに偏ると太ってしまいそうで不安…。

実は、強い味方が緑黄色野菜。青菜小鉢1杯で不足分のカルシウムが補えます。

毎日の食卓に緑黄色野菜を1品プラスしてみましょう。

### ☆1日に必要なカルシウムの推奨量は？

(日本人の食事摂取基準2010年版より)

幼児期…400~600mg

学童期…650~1000mg

大人…男性：650~800mg 女性：600~650mg

## ● 摂り過ぎていませんか…塩分

野菜はたくさん摂りたいけれど・・・煮物，汁物が重なるとあっという間に塩分の摂り過ぎに！

ちなみに しょうゆ 小さじ1杯 (6g) は食塩 1 g

みそ 大さじ1/2強 (10g) は食塩 1 g

に相当します。市販の顆粒だしも、40%ちかくが塩分です。

昆布やかつお，いりこ，しいたけなどで濃いめのおだしをとって，風味を生かしたり，生姜やゆずなど薬味を使うと塩分が少なくてもおいしくいただくことができます。天然のおだしをとる習慣をつけたいですね。

### ☆1日の塩分の目標量は？ (日本人の食事摂取基準2010年版より)

男性 9g 未満

女性 7.5g 未満

## ～レシピ集発行にあたって～

京都市では「新・京（みやこ）食育推進プラン」において、～京の郷（きょう）食～として、地元の農産物を身近に感じいただき、京の食文化を大切にすることを目指しています。

本冊子を通して南区産などの京野菜を知り、食卓を囲むことによって、楽しく健康な食生活の一助となれば幸いです。

コンテスト実施およびレシピ集発行において、ご応募くださった方々をはじめ、南区食育指導員の皆様方、地域の皆様方、JA京都市およびJA京都中央の皆様方には多くのご協力をいただきありがとうございました。

スタッフ一同

このレシピ集は平成23年7月から8月までに募集した「♪南区おばんざい☆コンテスト♪」の入賞作品をもとに作成しました。

