



● 桂 飴 ●

▼ 本物の桂飴を頂きました！

取材時に桂飴を試食させていただきました。頂いたのは水あめタイプの《仙掌露》。その封切られた瞬間は感動でした。



今回の桂飴風のレシピも固めずに瓶詰めをするとこのように楽しめますよ。

▼ 桂飴を作る現場

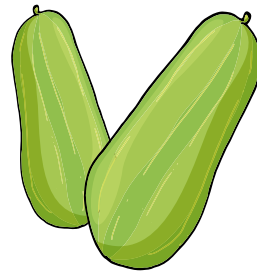
レシピ集を作るにあたり、実際に桂飴を作られていた現場にもお邪魔させていただきました。桂飴を作るためにしつらえられた台所は、かき混ぜる道具から水を引いてくる設備に至るまでなんと13代目の植木さんの手作りだそうです！

● 桂うり ●

▼ 2人で頑張っています！

現在、「京の伝統野菜を守る」研究班はレシピの中で紹介した小西さんと前田さんの2人で活動。さらに、小西さんが取材当時3年生でもうすぐ卒業のため、研究班は前田さん1人に。おふたりのような熱い思いを持った後輩が入ってくるのを心待ちにしているようでした。

農作物の研究や、農作物のマーケティングについて学んでいきたいと話してくださったおふたりの未来が輝かしいものでありますように！



● たけのこ ●

▼ 撮影に協力していただきました！

今回のたけのこレシピに使用している完成品の写真は、協力してくださった「西京塾」の皆さんがおうちで料理し、撮影していただいたものです！

どれも
美味しそうな！



西京塾の紹介

「西京塾」は、平成16年に西京について学び・発信する塾生を西京区が公募したことがはじまりです。現在は、まちづくりについて自ら考え、行動する自主的な団体として活動しています。特に自然・歴史・環境の分野で、西京区の特長や魅力を発見し、発信することを目指しています！

にしきょう
西京区の食文化がわかる

とっておき レシピ



本冊子は、西京区の特徴ある「食文化」を身近に感じてもらおうと「桂飴」「桂うり」「大枝・大原野地域のたけのこ」を気軽に楽しめるレシピをまとめたものです。
レシピ集を通じて、「西京区にはこんな歴史のある食べ物があったんだ」「もっと西京区について知りたいな」と愛着を持ってもらえるきっかけになれば幸いです。



桂飴の由来と歴史



桂飴は古墳時代の応神天皇が幼少だった頃、手作りの飴で皇子を育てたことに由来と言われています。

その後、清流「桂川」が流れる山城国、桂の里（現在の西京区の桂離宮周辺）でもつくられるようになり、近世に桂女が都に持参したことで、桂飴は桂の名物として知られるようになりました。

飴の製法は長く継承されており、1656年（明暦2年）に初代飴屋理兵衛が桂飴本家養老亭を創業し、桂御所（現在の桂離宮）の御用御飴所となるなど、江戸時代には桂飴の味は老若男女問わず親しまれていました。



“京都三大祭”時代祭での桂女扮装

桂飴本家養老亭

2013年（平成25年）にお店を閉めるまで、遠山隆夫さん（12代目）と、植木日出夫さん（13代目）の兄弟で桂飴を作られていました。兄である遠山さんは、小学校での講演会など桂飴の普及活動続け、現在でも「西京区に桂飴があった」と知ってもらうため、地元の子どもたちに飴を振る舞っているとのことでした。



上：桂飴の由来が彫られた木版で紙に刷られて使われていました。



右：代々お店に掲げられていた由緒ある看板です。



桂飴を作るのに欠かせない釜。ここで飴を煮詰めていました。

桂飴の魅力

材料がシンプルで、桂の土地の水が本当にきれいだからこそ自然な甘さのある美味しい飴を作り続けることができたそうです。



遠山隆夫さん（左）と植木日出夫さん（右）

桂飴の作り方

材料

乾燥麦芽 ……………100g
もち米 ……………450g(3合)
もち米を炊く水 ……………540ml
炊いたもち米をふやかす水 ……………500ml

必要な器具

●麦芽を粉砕するもの（フードプロセッサー、コーヒーミル、すり鉢など）
●クッキング温度計、クッキングはかり ●保温機能付き電気炊飯器
●網かご ●鍋、おたま ●バット
●布巾、手ぬぐい、麻の袋など ●きめの細かい布
●保護メガネ、軍手

作り方

下準備 乾燥麦芽 100g をフードプロセッサー、コーヒーミル、すり鉢などで粗挽きにする。

●POINT 細かく挽くと飴の色が濁るので粗挽き

① もち米3合と水540mlを入れ、炊飯器で炊く。炊きあがったら、ふやかす水500mlを沸騰させて加える。そのまま63℃くらいになるまで自然に冷ます。

② 温度が63℃くらいになったら、**下準備**で挽いた麦芽を入れて混ぜる。

●注意点 この時もち米のでんぷんの「糖化」が始まり混ぜやすくなります！

③ 麦芽が混ざったら保温のスイッチを入れ、そのまま8時間くらい置く。(写真③)

●POINT ヨーグルトメーカーを使うと、温度管理がしやすいです。

④ 約8時間後、45℃くらいに冷まして布巾や手ぬぐい、麻の袋などで飴汁を搾る。搾り取ったかすに50mlくらいの水を加えてかき混ぜ、飴汁をもう一度絞る。(写真④)

●注意点 やけどに注意

⑤ ④の絞り汁を鍋に移して、煮詰める。

⑥ ゆっくり加熱するとあくが浮いてくるので、おたまであくをすくい取る。

●POINT きれいな飴を作るためにはあくを取り切るまで飴汁を沸騰させない！

⑦ きめの細かい布で飴汁をろ過し、ろ過した飴汁を鍋に入れ加熱し煮詰める。(写真⑦)

●POINT 飴は焦げやすいので火加減に注意

●注意点 煮詰めている飴は高温になり鍋の外に飛びぬけやすいため、手ぬぐいや長袖長ズボンに靴下、軍手と保護メガネをしましょう

⑧ 泡が連結して大きくなり、おたまにあげたとき、膜が張ってきたら水あめの完成！

⑨ 固形の飴にするときはバットに水あめを流し入れ、柔らかいうちに包丁で切れ込みを入れる。冷めたら、バットから取り出し、包丁の背の部分や手で割る。



透き通った
美しい飴を
目指すにょん！



桂うりの歴史

江戸時代の初め、^{はちじょうのみやしひと}八条宮智仁親王は瓜畑が広がる桂川畔に桂離宮の礎である「瓜畠のかるき茶屋」を建てられました。この瓜が越瓜の一種である桂うりでした。成長の過程で淡いみどりからクリーム色に変わり、完熟するとメロンのような香りがします。大きさは70cmから80cm、重さは10kgほどになります。昭和初めには桂地区を中心に約30haにわたり栽培されていましたが、近年は宅地化が進み、生産がみられなくなりました。



京都府立桂高等学校での取組

現在、「京の伝統野菜を守る」研究班による京野菜の種子保存の活動として、桂うりをはじめ、京水菜、九条ネギなど14種類の伝統野菜が栽培されています。また、百貨店や食品を扱う会社と協力しながらこれらの野菜を使ったレシピや商品開発など京野菜の普及活動も精力的に行われています。



「京の伝統野菜を守る」研究班
前田理沙さん(左)と小西蓮華さん(右)

桂うりの魅力

桂高校では、きゅうりくらいの大きさであれば生での食用に、30cmほど成長すると漬物に、完熟するととても甘くなるのでスムージーにと、収穫期ごとに用途を分けています。完熟した桂うりはメロンのような香りがするのですが、その香りには

大腸がん予防効果や治療効果などがあることが分かっています。

また、桂うりは糖質、カロリーが低いため、低カロリースイーツや病院食など新たなメニューも開発中です!



桂うりを使ったレシピ

下準備

桂うりは細かい毛が生えていますが水洗い、塩もみすればすぐにとれます。大きい桂うりは半分に切ってわた(種の部分)を取り除いて調理してください。

桂うり めんつゆで炊いたん

材料

・桂うり ……300g
・調味液 …… 水 50ml, 濃縮めんつゆ 大さじ 2,
酒・みりん 各大さじ 1, 砂糖小さじ 1

- 1 桂うりはピーラーなどで皮をむき、半分に切る。スプーンなどで種を取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に調味液を入れ、桂うりを煮る。
POINT はじめは水分が少ないですが、桂うりから水分が出るので、これくらいで十分です。
- 3 煮立ったら弱火にし、15～20分ほど煮て完成!



冬瓜でも
美味しく
作れます!



桂うり 浅漬けシリーズ

材料

・桂うり …… 半分に切ってわたを取りスライスしたもの ・調味液 …… 各種

- 1 袋や容器に入れ、桂うりをお好みの調味液と混ぜ合わせて完成!



オリーブオイルと塩であえる。最後にアクセントでペッパーをかける。



塩昆布、オリーブオイルで揉み込む。



昆布茶、塩、輪切り唐辛子を入れて揉み込む。



甘酢であえる。

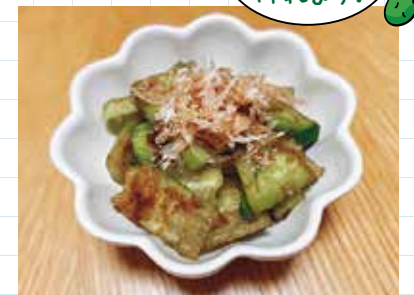
※いずれも味見をしながら自分の好みに合わせて調節してください。市販の浅漬けの素でも美味しく作れます。

桂うり おかかまぶし

材料

・桂うり …… 1本 ・だし昆布 ……4cm
・しょうゆ …… 大さじ1 ・かつお節 …… 適量

- 1 桂うりはよく洗ったら縦半分に切り、スプーンなどで種を取り除いたら、2mmぐらいの薄切りにする。
- 2 ボウルにだし昆布と①を入れたら、ひたひたに水を入れて、30分くらい置いておく(歯ごたえをパリッとさせるのと同時に、昆布の香りをつける)。
- 3 よく水気を切り、しょうゆとかつお節を加えて混ぜたら完成!



きゅうりでも
美味しく
作れます!



- 紹介したレシピはどれも冷蔵庫で保存可能で、冷やしてもおいしく食べることができます。
- 油との相性も良く、ズッキーニと同じ使い方(例:ラタトゥイユ等)や、煮炊きにも向いているので、冬瓜と同じ使い方(例:鳥のそぼろあんかけ等)で調理できます。
- 桂うりは抗酸化作用を持つ夏野菜です。暑い毎日、しんどい日々でストレスを受けた身体のケアを内面からしてあげましょう。

大枝・大原野地域のたけのこ



右京区から西京区, 向日市, 長岡京市までの広い地域にかけては高品質なたけのこの産地として有名です。この地域は段丘で日当たりが良い地形, 水はけの良い粘土質の土壌があり, この環境によって食用である^{もうそうちく}孟宗竹のたけのこ栽培が盛んになりました。

収穫は春, 土の中にあるたけのこを「ほり」という鍬で探しながら掘ります。掘り出したたけのこは, 硬くなったりアクが強くないうちにできるだけ早く湯がきます。



たけのこを使ったレシピ
(2~3人前)

たけのこを使ったレシピは多くありますが, その1つをとっても料理方法は様々です。今回, たけのこを美味しく簡単にいただけるレシピを紹介します。この他にも色々な調理方法, 食べ方があるのでぜひ調べて料理をしてみてくださいね。

下準備 たけのこの湯がき方

- ・お湯に米ぬかを入れると, 硬いたけのこを柔らかく仕上げるができます。(大枝・大原野地域のたけのこは, 湯がく際に米ぬかがなくても, 柔らかくいただけるものもあります)
- ・湯がく時間の目安は1~2時間。根っこの部分に竹串がすっと通れば, 流水に浸して準備完了!

土佐煮

このレシピには
根元から穂先まで
を使うと
美味しいです!!

材料

ゆでたけのこ……………250g みりん……………大2
だし汁……………300ml 濃い口しょうゆ……………大1½
酒……………大2 かつおぶし……………6g



- 1 たけのこは食べやすい大きさに切る。根元はかたいので, 半月切にする。
- 2 だし汁, 酒, みりん, しょうゆ, たけのこを鍋に入れて, 沸騰後落とし蓋をして中火で30分ほど炊く。
POINT だし汁は, かつおと昆布で濃い目にだしをとってつくる。
- 3 汁気を切って, かつおぶしをさっとあえて完成!



たけのこの収穫期は
4月上旬から5月下旬までなんだにょん!
「旬」の時期だともっと美味しい
たけのこが手に入るかも…?

わかたけのお吸い物

このレシピには
穂先
を使うと
美味しいです!!

材料

ゆでたけのこ……………6切 濃い口しょうゆ……………小1
塩わかめ……………20g 塩……………小½
だし汁……………500ml 木の芽……………少々

- 1 わかめは塩抜きをしてから適当な大きさに切る。
- 2 たけのこは薄めに切る。
- 3 だし汁, 塩, たけのこ, わかめを鍋に入れて2~3分ほど炊き, あくを取る。
- 4 しょうゆは最後に香りづけで入れる。
- 5 椀に盛り, 木の芽をのせて完成!



木の芽和え

このレシピには
穂先
を使うと
美味しいです!!

材料

ゆでたけのこ……………100g 木の芽……………約2g
だし汁……………100ml 白みそ……………大3
砂糖……………小2 ② みりん……………小1
薄口しょうゆ……………小1 砂糖……………小1
薄口しょうゆ……………小½

- 1 たけのこは1cm角くらいに切り, だし汁, しょうゆ, 砂糖を中火にかけて煮ふくめる。
- 2 木の芽は荒く刻み, すり鉢でする。これに白みそ, みりん, 砂糖, しょうゆを加えてよくする。
- 3 ①と②をあえて完成!



たけのこごはん

このレシピには
胴体部分と穂先
を使うと
美味しいです!!

材料

ゆでたけのこ……………100g 薄口しょうゆ……………大1½
油揚げ……………40g 昆布……………3cm角
米……………2合 塩……………小½
だし汁……………350ml 木の芽……………少々
酒……………大1

- 1 米は洗って余分な水を切る。
- 2 たけのこは適宜に切り, 油揚げはせん切りにする。
- 3 炊飯器に米, だし汁, 酒, 薄口しょうゆを入れる。
- 4 ③に昆布, 塩, たけのこ, 油揚げを加えて炊く。
- 5 椀に盛り, 木の芽をのせて完成!

