

ENJOY COOKING

レシピ作成：滋賀県調理短期大学校

日本料理だけでなく、西洋料理、製菓のレシピも！
どれも美味しい！ぜひチャレンジしてみてください。

尾上菜を知ろう！！

尾上菜（学名 *Brassica rapa* 'onoena'）

尾上菜は、滋賀県長浜市湖北町の尾上地区で古くから栽培されている野菜です。

キャベツや大根、白菜など多くの野菜が属するアブラナ科の植物で、ギザギザした葉が特徴。

種まきから40日ほどで収穫できるまで成長します。

地元では漬物や煮物にして使われてきました。

しかし、市場への出荷はほとんどなく、現在は僅かな農家が自家消費用に栽培するのみとなっています。



尾上菜のブランド化への取り組み

尾上菜は、地域で大切に育てられてきましたが、現在は数軒の農家が栽培しているだけになりました。

また、現在栽培されている尾上菜は、他のアブラナ科の植物と交配され、雑種化が進み、形質形状がバラバラになっています。

そこで、地域で大切に守られてきた尾上菜を復活させよう！

と、長浜バイオ大学を中心に、長浜市、滋賀県立農業高等学校、滋賀県調理短期大学校、長浜バイオインキュベーションセンターが連携して、尾上菜のブランド化に取り組むことになりました。

この取り組みでは、尾上菜の系統の統一（F1品種）、そして、安定的に種子を供給することで、尾上菜を長浜市の特産品にすることを目指しています。



植物工場で栽培中の尾上菜

Attention！！

尾上菜はシュウ酸を多く含む野菜です。（ほうれん草と同等程度）

シュウ酸は、カルシウムを含む食品と同時に摂取することで、腸からの吸収を抑えることができます。

また、シュウ酸は水に溶けやすい成分ですので、ほうれん草のように茹でることで減少します。



目次

01 和風レシピ

・尾上菜の巻き寿司、裏巻き寿司	2
・尾上菜の佃煮	2
・じゃこと尾上菜の菜飯	3
・尾上菜の白和え	3
・尾上菜入り出し巻	3
・尾上菜の博多蒸し	4
・尾上菜のすいとん	4

02 洋風・中華風レシピ

・ジャガイモのニョッキと尾上菜入りニョッキ トマトクリームソース	5
・尾上菜のおかずパイ	5
・尾上菜と鶏肉のクリーム煮	6
・尾上菜のペペロンチーノ	6
・尾上菜と近江かぶらのクリームスープ	6
・尾上菜のキッシュ	7
・サーモンの黄金焼き尾上菜とパルメザン風味	7
・尾上菜のグラタン(ドフィネ風)	8
・尾上菜入りスペイン風オムレツ	8
・尾上菜のバーニャカウダ	8
・尾上菜のシーザーサラダ	9
・パートブリックの器に盛り飾ったホタテと尾上菜のサラダ仕立て	9
・ポークピカタ(尾上菜風味)	10
・尾上菜餃子	11
・尾上菜水餃子	11

03 お菓子レシピ

・尾上菜のスコーン	12
・尾上菜のパウンドケーキ	12
・尾上菜のすいとんぜんざい	13
・尾上菜煎餅	13
・尾上菜アイス	14
・尾上菜シャーベット	14
・尾上菜クッキー	14
・尾上菜のシフォンケーキ	15

尾上菜の巻き寿司

材料(2人分)

寿司飯	270g
尾上菜	100g
椎茸煮	1枚
かんぴょう煮	10g
赤でんぶ	適量

● 厚焼き玉子

玉子	4個
出汁	20cc
砂糖	10g
酒	10g
みりん	10g



作り方

- ① 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気を取り、軸部分をすりこぎで叩きます。
- ② ラップで覆った巻き簾の上に①を広げます。寿司飯を向こう側2cm程度残し、厚みを均等に伸ばします。
- ③ 寿司飯の中央をかるく押さえてくぼませ、横一文字に筋をつけます。
その上に1cm角柱に切った厚焼き玉子をのせ、甘辛く燻いたかんぴょう煮と椎茸煮を置いて、巻き簾の手前を親指と人さし指で持ち上げ、中指で真ん中を押さえながら一気に巻きます。
(具材は肉、甲殻類、旬野菜などに変えても結構です。)

尾上菜の裏巻き寿司

材料(2人分)

寿司飯	250g
尾上菜	50g
赤パプリカ	40g
黒ごま	適量

● 牛肉煮

酒	100cc
砂糖	14g
濃口醤油	20g
土生姜	5g
牛肉	80g

● 芥子マヨネーズ

練り芥子	適量
マヨネーズ	適量
黒胡椒	少々

作り方

- ① 酒、砂糖、濃口醤油と細かく刻んだ生姜を鍋に加え、中火の煮汁に牛肉スライスを加えて煮汁が無くなるまで煮ます。
- ② 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気を取り、軸部分をすりこぎで叩きます。
- ③ 赤パプリカは網の上に置いて、直火で皮の表面を焼き、冷水で皮をきれいに洗って水気をとります。
- ④ ラップで覆った巻き簾の上に、寿司飯を広げ、下処理した尾上菜をのせます。
表面に芥子マヨネーズをぬり、牛肉煮、赤パプリカを置いて寿司飯を巻き、最後に表面に黒胡麻をかけます。

尾上菜の佃煮

材料(4人分)

尾上菜	150g
オリーブ油	15g
ごま油	10g
いりごま	4g

砂糖	15g
薄口醤油	15g
みりん	5g

作り方

- ① 尾上菜を洗い、水気を取って干切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、ごま油を入れてなじませ、尾上菜を入れて火にかけ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 砂糖を入れ、なじませるように炒め煮にする。
- ④ 濃口醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮ていく。
- ⑤ 最後にみりん、いりごまを入れて混ぜ、バットに移して冷ます。



じゃこと尾上菜の菜飯

材料(4人分)

白米	480g
尾上菜	100g
ちりめんじゃこ	40g
もどし昆布	10g
削り節かつお	適量
柚子	適量

● 調味料

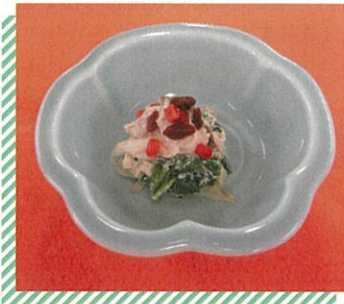
出汁	720cc
薄口醤油	15g
みりん	5g
塩	3g



作り方

- ① 白米を洗いザルに入れて水切りします。
- ② 細かく刻んだ尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気をとります。
- ③ 適量の水(約720cc)に昆布を入れ、沸騰直前に昆布を取りだし、削り節かつおを入れ、こし器にかたく絞った布巾をのせて、出汁をとります。(出汁をとった昆布は、細かく刻みます。)
- ④ 土鍋(約30cm)に白米と味を整えた出汁を入れ、蓋をして中火で18分～19分炊きます。(吹きこぼれる場合は、蓋の隙間に水で濡らしたキッチンペーパーで調整してください。)炊飯器で炊いても大丈夫です。
- ⑤ 15分～20分間蒸らし、最後にちりめんじゃこと尾上菜を入れてまんべんなく混ぜてから、刻んだ柚子を散します。

尾上菜の白和え



材料(4人分)

木綿豆腐	180g
尾上菜	40g
エリンギ茸	20g
クコの実	適量
酒	少々
塩	少々

● 白和え衣

煎り白ごま	8g
練りごま	10g
白味噌	5g
砂糖	17g
塩	2g
薄口醤油	3g

● 尾上菜煮浸し

出汁	150cc
みりん	10g
薄口醤油	10g
塩	少々

作り方

- ① 木綿豆腐を布巾で包み、上から軽く重しをのせ、水切り豆腐にします。
- ② 白胡麻をきつね色になるまで鍋で煎ってからすり鉢に入れ、すりこぎで粒がなくなるまですり潰し、練り胡麻、白味噌、水切り豆腐を手でちぎりながら入れて、砂糖、塩、薄口醤油を入れ、よく混ぜます。
- ③ 裏ごし器の上に②をガーゼにのせて、しゃもじで裏ごししてから、ゴムベラで綺麗にとり容器に入れます。
- ④ 銀ホイルを四方で囲み、その中に縦半分に切ったエリンギ茸を入れ、酒、塩を振って焼き、手で適当に繊維に沿ってさきます。
- ⑤ 水で洗った尾上菜は、縦半分に切ったのち、3cm巾に切ります。沸騰した出汁に、みりん、薄口醤油、塩を入れ、尾上菜を加えて、しんなりするまで煮たのち、ザルに切って冷まし、汁気をとります。
- ⑥ クコの実の水につけ、もどします。
- ⑦ 尾上菜、エリンギ茸を③で合え、器に小高く盛り付け上にクコの実を散らします。

尾上菜入り出し巻

材料(2人分)

尾上菜	25g
玉子	6個
出汁	180cc
大根	80g

● 調味料

薄口醤油	大さじ1
塩	少々
油	少々

※出汁、調味料の分量は目安です。

作り方

- ① 細かく刻んだ尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ、布巾に包んで水気をとります。
- ② 玉子をよく解きほぐし、出汁を入れ薄口醤油と塩で味を整え、①を入れます。玉子焼き器に油をひいて、数回に分けて焼き、巻き簾に移して形を整えます。
- ③ 器に切り分けた出し巻を盛りつけ、右手前に大根おろしを置きます。



尾上菜の博多蒸し

材料(4人分)

木綿豆腐	240g
玉子	1個
片栗粉	9g
尾上菜	100g
豚肉スライス	160g
白葱	30g
土生姜	20g

● 調味料

酒	適量
みりん	適量
醤油	適量
塩	適量
昆布茶	適量

● 鼈甲餡

出汁	250cc
みりん	40cc
濃口醤油	30cc

● 水溶き片栗粉

片栗粉	14g
水	26cc



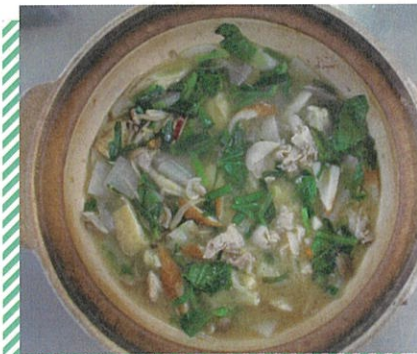
作り方

※流し缶(6cm×12.5cmが必要です。)

- ① 木綿豆腐を布巾で包み、上から軽く重しをのせ、水切り豆腐にします。
- ② 水切り豆腐をすり鉢に入れ、すりこぎですり潰し、塩、みりん、醤油で味を整えたのち溶き玉子と片栗粉を9gいれます。
- ③ 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水に入れ水気をとります。
- ④ みりんを鍋に入れアルコールをとばし、出汁、濃口醤油を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて鼈甲餡を作ります。
- ⑤ 豚肉スライスをひろげ、酒、昆布茶と塩を表面にかけます。
- ⑥ 流し缶にクッキングシートを引き、豚肉スライス、2、尾上菜の順番に②回繰り返し重ね、(注意：一層ごとに片栗粉で打ち粉をしてください。)最上にクッキングシートをのせ、水滴が落ちないように上に布巾をのせ、中火で約15分～18分蒸します。
- ⑦ 蒸しあがったら、2、3分休ませ、流し缶から取りだして、適当な大きさに切り分け、器に盛りつけてから、④をかけ、針葱とおろし生姜をのせます。

尾上菜のすいとん

材料(4人分)



● すいとの生地

小麦粉	140g
白玉粉	20g
水	100ml
ごま油	20g
尾上菜	20g

● 鍋の具材

大根	100g
人参	50g
ごぼう	50g

しめじ	40g
さつまいも	100g
こんにゃく	100g
油揚げ	1枚
長ネギ	1本
尾上菜	50g
豚肉スライス	200g
出汁	1.5L
味噌	100g

作り方

- ① すいとんを作る。尾上菜を水で洗い、沸騰した湯でゆがき、冷水にとって水気を取り、細かく叩くように刻む。
- ② 白玉粉を分量の水から少し入れなじませ、小麦粉を入れ、残りの水を加え生地を練り、ごま油を入れ、最後に①の尾上菜を入れて練り混ぜ、生地をしばらく寝かせる。
- ③ 大根、人参は5mm位のいちょう切りに、ごぼうはささがきに、さつまいも1cm半月切りに、こんにゃくは叩いてゆがき、器の角で上からちぎるように切る。
- ④ 油あげは上から熱湯をかけ1cm角に切り、長ネギは厚めの斜め切りに、尾上菜は3～4cmに切る。
- ⑤ 豚肉スライスは1枚ずつはがし、軽く酒を振り半分に切る。
- ⑥ 土鍋に出汁を入れ、野菜類を入れ沸かし、②のすいとの生地を適当な大きさにして鍋に入れしばらく煮込む。(すいとは火が通ったら浮いてくる。)
- ⑦ 最後に豚肉スライスを1枚ずつ鍋に入れ、味噌を溶いて入れ味を整える。好みで一味、七味等をふる。

ジャガイモのニョッキと尾上菜入りニョッキ トマトクリームソース

材料(4人分)

●ニョッキの生地

じゃがいも	300g
バター	15g
卵黄	1個分
塩・胡椒	適量
薄力粉	60g
ナツメグ	適量
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量
打ち粉(強力粉)	適量
尾上菜	50g

●トマトソース 400cc分

ニンニク(みじん切り)	1かけ分
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分
トマト(1cm角切り)	4個分
トマトペースト	大さじ1
塩・胡椒	適量
ブーケガルニ	1束
オリーブ油	適量
茹で汁	適量
生クリーム	80cc



作り方

- ① ジャガイモを柔らかく茹で、乾煎りをして、裏ごしをする。尾上菜を塩茹でし、冷水にとって水分をよく絞り、細かくみじん切りにする。
- ② ボールに1のじゃがいもを入れ、バター、卵、薄力粉、塩胡椒、ナツメグの順に加えて手でよく混ぜる。生地がまとまる位の硬さになるように薄力粉の量を調整する。1/3量に尾上菜を入れて尾上菜ニョッキを作る。
- ③ 生地がまとまったら台に打ち粉をし、両手で前後に転がしながら、直径1.5～2cmの太さの棒状にして、2cm幅に切り分け、形を整え、しばらくおいて軽く乾かす。
- ④ 沸騰させた湯に塩とオリーブ油を加え、ニョッキを入れて茹でる。ニョッキが浮き上がってきたら、すくって水に取る。
- ⑤ トマトソースを作る。鍋にオリーブ油を入れ、ニンニクのみじん切りを入れ弱火で香りを出し、玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。湯剥きして1cmの角切りにしたトマト、トマトペースト、ブーケガルニ、塩、胡椒を加え、水分が1/3程度になるまで弱火で煮込む。煮詰まったらブーケを取り出す。
- ⑥ トマトソースに生クリームを入れて味を整え、ニョッキを入れて軽く和え、水分が少なければ茹で汁を加え、器に盛り、パルメザンチーズ、パセリをふりかける。

尾上菜のおかずパイ

材料(直径18cmの丸型またはスキレット1台分)



●生地

薄力粉	170g
バター	80g
卵黄	1個分
水	30cc
塩	ひとつまみ
塗卵	適量

●卵液

尾上菜	30g
スライスベーコン	5枚
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
卵黄	1個分
牛乳	50cc
塩、コショウ	少々
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	10g
粉チーズ	5g

作り方

- ① 生地を作る。ボールにふるった小麦粉、細かくしたバター、塩を入れ、手でよく混ぜる。中央にくぼみを作り、卵黄と水を入れ混ぜ、ひとまとめにする。平らな丸い形にしてラップで包み、冷蔵(冷凍)庫で休ませる。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② 生地を3mmの厚さの円形にのばし、型に敷きつめる。180℃のオーブンで15～20分空焼きする。
- ③ 粗熱を取り、溶き卵を刷毛で全体に塗る。
- ④ 180℃のオーブンで再度空焼きして、粗熱をとる。
- ⑤ ベーコンは細切り、尾上菜は下ゆでして水気を切り、ざく切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。すべてをサラダ油で軽く炒める。
- ⑥ 卵液を作る。ボールに卵、卵黄を入れ、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグ、塩、胡椒で味付けする。
- ⑦ ⑤の具材をパイ生地全体に敷き、⑥の卵液を注ぎ、最後にチーズを振り入れ160℃のオーブンで20分ほど綺麗な色が付くまで焼く。

尾上菜と鶏肉のクリーム煮

材料(2人分)

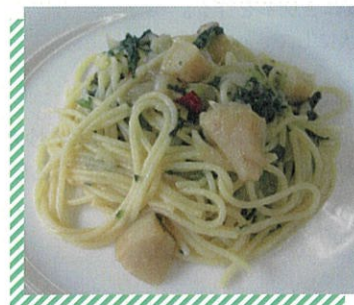
尾上菜	100g	白ワイン	25ml
鶏もも肉	1枚	生クリーム	80g
ニンニク	1/2かけ	牛乳	100ml
オリーブ油	大さじ2	ブイヨン	200ml
塩・コショウ	少々		

作り方

- ① ニンニクを細かく刻む。
- ② 冷たい鍋に刻んだニンニクとオリーブ油を入れ弱火で香りを出す。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウで下味を付け、②の鍋に皮目を下にして入れる。
- ④ 焼き色が付いたら余分な油を取り、白ワインを注ぎ、アルコールを飛ばす。
- ⑤ ブイヨンと牛乳を入れ鶏肉に火を通す。
- ⑥ 下茹でし、ざく切りにした尾上菜と生クリームを入れ、味を整える。



尾上菜のペペロンチーノ



材料(4人分)

スパゲティ	320g	オリーブ油	150cc
ニンニク	2かけ	塩	少々
赤唐辛子	2本	尾上菜	100g
イタリアンパセリ	少々	ホタテ貝	8個

作り方

- ① ニンニクと唐辛子、パセリは細かく刻む。
- ② スパゲティを表示通りに茹でる。
- ③ 鍋にオリーブ油を100cc入れ、ニンニクと唐辛子を弱火で軽く色付くまでゆすりながら炒る。
- ④ 尾上菜は下茹でし、水気を取り、2cm幅に切る。ホタテ貝は1/4に切る。
- ⑤ 鍋に④を入れ、火を通す。
- ⑥ 火を止め、パセリを加え、スパゲティの茹で汁を50cc位入れてから、塩で味を整える。
- ⑦ 残りのオリーブ油を加えてパスタと絡めたら、完成。

尾上菜と近江かぶらのクリームスープ

材料(4人分)

尾上菜	1束	ブイヨン	250cc
近江かぶら	400g	塩胡椒	適量
バター	40g	生クリーム	80cc
小麦粉	小さじ1		

作り方

- ① 尾上菜を下茹でし、冷水に入れ水気をとります。包丁で乱切りにして、ミキサーで少量の水を加えピューレを作る。
- ② 近江かぶらは皮をむき、スライスします。
- ③ 鍋にバターを溶かし、中火で②を炒め、弱火にして煮崩れるまで煮込み、小麦粉を加え、手早く混ぜます。
- ④ ブイヨンを注ぎ、塩胡椒で味付けし、生クリームを加え、沸騰したら荒熱を取り、ミキサーしてから濾します。
- ⑤ ④を鍋に移し、再度火を入れ、浮いてくるアクを取り、味を整えます。
- ⑥ 温めたスープカップに⑤のクリームスープを注ぎ、①のピューレをスプーンでまわし入れます。



尾上菜のキッシュ

材料(4人分)

● 練り込みパイ生地 (パートブリゼ)

小麦粉	170g	溶き卵	適量	生クリーム	80cc
(薄力粉)		ブロックベーコン	100g	牛乳	80cc
バター	80g	尾上菜	1束	ナツメグ	適量
塩	ひとつまみ	玉ねぎ	1/2個	塩胡椒	適量
卵黄	1個分	卵	2個	とけるチーズ	40g
水	30cc	卵黄	1個分	粉チーズ	10g



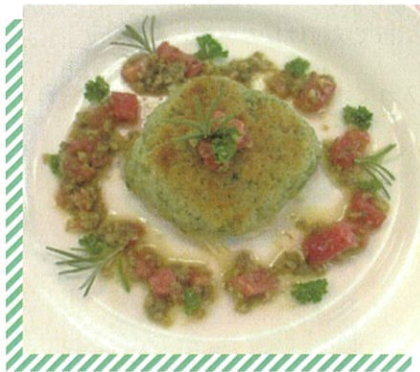
作り方 ※タルト型(22cm)が必要です。

● 練り込みパイ生地 (パートブリゼ)

- ① ボールにふるった小麦粉、細かくしたバター、塩をスケッパーと手でよく混ぜます。
- ② ①の中央にくぼみを作り、卵黄と水を混ぜ合わせ生地を作ってから、平らな丸い形にしてラップに包み、冷蔵(冷凍)庫で休ませます。
- ③ 生地を厚さ3mmの円形に伸ばし、ショートニングを塗ったタルト型に、余裕をもって敷きつめ、オーブンシートを重ね、タルトストーンを入れて180℃のオーブンで15～20分間、空焼きします。
- ④ タルトストーンを取り出して粗熱を取り、溶き卵を刷毛で全体に塗って、オーブンでもう一度空焼きして、粗熱をとっておきます。
- ⑤ ブロックベーコンを拍子木に切り、尾上菜は湯がいて水気を切っておきます。スライスした玉ねぎと共にベーコンと尾上菜を炒めます。
- ⑥ ボールに卵、卵黄を入れ、生クリーム、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグ、塩胡椒で味付けし、アパレイユを作ります。
- ⑦ ⑤をパイ生地全体に敷き、⑥を注ぎ、チーズを振りいれ160℃のオーブンで約20分間、綺麗な色が付くまで焼きます。

サーモンの黄金焼き 尾上菜とパルメザン風味

材料(4人分)



生パン粉	80g	● ソース	
パルメザンチーズ	50g	オリーブ	6個
粉マスタード	20g	ケッパー	40g
生クリーム	100cc	オリーブ油	80g
尾上菜	1束	白ワインビネガー	20g
オリーブ油	15cc	トマト	1個
サーモン	240g	塩胡椒	適量
小麦粉	適量		
パセリ	1/6束		
キャベツ	1/8個		

作り方

- ① オリーブとケッパーを包丁で刻み、ボールに入れ、オリーブ油と白ワインビネガーを入れ、カットしたトマトを加え、塩胡椒で味を整え、ソースを作ります。
- ② ボールに生パン粉、パルメザンチーズ、粒マスタード、生クリーム、尾上菜のみじん切り、オリーブ油を入れ、よく混ぜて馴染ませてパン粉を作ります。
- ③ サーモンに塩胡椒して小麦粉をまぶし、オリーブ油で軽く焼き、取り出して保温します。
- ④ ②のパン粉を③のサーモンに貼り付けて、オーブンで黄金色に焼き上げます。
- ⑤ ④を皿に盛りつけて、周りに①のソースを流して完成です。

尾上菜のグラタン(ドフィネ風)

材料(4人分)

尾上菜	1束	塩胡椒	適量
ニンニク	ひとかけ	ナツメグ	適量
バター	適量	生クリーム	200cc
じゃがいも	400g	牛乳	200cc
(メイクイン)		チーズ	適量



作り方

- ① 尾上菜は下茹でして、食べやすい大きさに切っておきます。
- ② グラタン皿に半分に切ったにんにくを手で塗りつけて、さらにバターを塗っておきます。
- ③ じゃがいもの皮をむき、厚さ3mmに切って鍋に入れ、塩胡椒、ナツメグで味付けし、にんにく、生クリーム、牛乳を注ぎ入れ、鍋を軽くゆすりながら、約7分間火を通します。
- ④ グラタン皿に③の具を並べて液体を注ぎ入れ、チーズをたっぷりと振りかけます。バターを散らし入れて、200℃のオーブンで約15分間、綺麗な色が付くまで焼きます。

尾上菜入りスペイン風オムレツ



材料(4人分)

じゃがいも	1/2個	バター	適量
玉ねぎ	1/2個	塩胡椒	適量
ピーマン	1個	卵	8個
トマト	1/2個	ケチャップ	適量
尾上菜	1束		

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにし、柔らかめに湯がきます。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、トマトは細かく切り、尾上菜は下茹でし、幅3cmに切ります。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ピーマンを炒め、じゃがいも、トマト、尾上菜を加え、塩胡椒で味付けしてから、バットに4等分で取り分けます。
- ④ フライパンに油をひいて、バターを入れ、溶いた卵を流し入れ手早くかき混ぜて、③を入れてオムレツの要領で、中身をやわらかく仕上げ、ケチャップを添えます。

尾上菜のバーニャカウダ

材料(4人分)

にんにく	40g	● 季節の野菜のスティック	
玉ねぎ	40g	きゅうり	1本
アンチョビソース	40g	人参	1本
牛乳	100cc	セロリ	1本
オリーブ油	80cc	アンディーヴ	1/2個
塩胡椒	適量	尾上菜(軸)	3枚



作り方

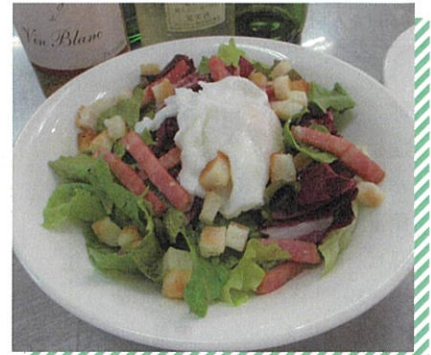
- ① 鍋にスライスしたにんにくと玉ねぎを入れ、牛乳(50cc)と少量の水を加え沸騰させ、柔らかく煮ます。
- ② ザルにあげた①の具をミキサーにかけ、アンチョビソースとオリーブ油を加えます。
- ③ 残りの牛乳(50g)で濃度を調整し、鍋に戻して温めながら塩胡椒で味を整えるとバーニャカウダソースの完成です。

尾上菜のシーザーサラダ

材料(4人分)

ブロックベーコン	160g
尾上菜	4枚
レタス	2枚
サニーレタス	2枚
トレビス	1枚
● クルトン	
サンドイッチ用食パン	2枚
バター	適量
にんにく	1かけ

● ドレッシング	
卵黄	1個
粉チーズ	適量
マスタード	大さじ2
白ワインビネガー	30cc
オリーブ油	50cc
塩胡椒	適量
● ポーチドエッグ	
卵	4個
酢	適量
塩	適量



作り方

- ① ブロックベーコンは幅5mmに切り、弱火で炒め、油を切っておきます。
- ② 尾上菜とレタス、サニーレタス、トレビスは手でカットし、水にさらして、水分をきってサラダを作ります。
- ③ パンは5mm角に切り、サランダウで焼きクルトンを作ります。バターでにんにくを軽く炒め、クルトンにからめておきます。
- ④ ボールに卵黄、粉チーズ、マスタード、白ワインビネガー、オリーブ油、塩胡椒を混ぜ合わせドレッシングを作ります。
- ⑤ ポーチドエッグを作ります。
- ⑥ ボールの内側ににんにくをこすり付け、香りを付けます。その中に②のサラダを入れ、食べる直前にドレッシングを混ぜ合わせ、味付けます。
- ⑦ 器にサラダを盛り付け、ベーコン、ポーチドエッグ、クルトン、チーズを振りかけて完成です。

パートブリックの器に盛り飾った ホタテと尾上菜のサラダ仕立て



材料(4人分)

レッドキャベツ	1/5個
干しいちぢく	1/5パック
オリーブ油	適量
赤ワインビネガー	適量
パートブリック	1枚
帆立貝柱	4個
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
ズッキーニ	1/4本

● ビネグレットソース	
オリーブ油	100cc
ビネガー	30cc
塩胡椒	適量
● サラダ	
尾上菜	3枚
きゅうり	1/2本
かいわれ	1/5パック
ベビーリーフ	適量
プチトマト	4個
バルサミコ酢	適量

作り方

- ① レッドキャベツを千切り、干しいちぢくを細く切ってオリーブ油で炒め、赤ワインビネガーを入れてよく炒めます。
- ② パートブリックを1/4に切り、刷毛でオリーブ油を塗り、プリンカップに貼り付け、もう1つのプリンカップを重ねて120℃のオーブンで焦がさない様に焼き色を付けます(6~7分)、パートブリックをプリンカップから外し、サランダウで全体を軽く焼き色をつけて取りおきます。
- ③ 帆立貝柱をフライパンで焼き、1/4に切ります。
- ④ 玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを2mm四角に切り、茹でてから灰汁を取り(ブランシール)、冷まし、水気を切っておきます。
- ⑤ 皿の中央にシュエを置き、その上パートブリックの器を置き、③の帆立貝柱を入れ、その上に尾上菜等のサラダと1/4に切ったプチトマトを飾り、バルサミコ酢をかけます。
- ⑥ ④の野菜にビネグレットソースを合わせ、皿の周りに飾って完成です。

ポークピカタ(尾上菜風味)

材料(4人分)

卵	3個
塩胡椒	適量
パルメザンチーズ	大さじ2
尾上菜	6枚
豚ヒレ肉	300g
小麦粉	大さじ2
トマトソース	適量
バジル	適量

● サフランライス

玉ねぎ	1/2個
ライス	300g
サフラン	大さじ2 (水で溶いたもの)
オリーブ油	適量



作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、よく解きほぐし、塩胡椒、パルメザンチーズ、干切りにした尾上菜を加えて混ぜておきます。
- ② 豚ヒレ肉を薄くのばして、塩胡椒し、小麦粉をまぶして①を付けます。フライパンにオリーブ油を入れ、中弱火で、色よく黄金色に焼き上げます。
- ③ サフランライスを作ります。フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒め、ライスを入れて、水で溶いたサフランを加え味付けし、プリンカップに詰めておきます。
- ④ 皿にサフランライスを置き、トマトソースを敷き、②をのせ、バジルを飾ります。



尾上菜餃子

材料(4人分)

豚ひき肉	100g
尾上菜	150g
キャベツ	150g
※キャベツ全量を尾上菜に代えても可	
ニラ	10g
青ネギ	1本
ショウガ	1かけ
ニンニク	1かけ
干しエビ	5g

※水で戻しておく

餃子の皮	32枚
酒	小さじ2
醤油	大さじ2
ラード	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩、コショウ	少々
旨味調味料	少々



作り方

- ① キャベツ、ショウガ、ニンニク、水で戻した干しエビはすべてみじん切り、ニラ、青ネギは小口切りにしておく。
- ② 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水にとって水分を絞り、小口切りにする。
キャベツには塩小さじ1を入れてよく揉んで、しばらく置き、水分を絞る。
- ③ 豚ひき肉に調味料を加えよく練り、①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 指先でつまみながら包む。皮の端に水を少しつけると包みやすい。
- ⑤ 厚手のフライパンを熱し、油を薄く塗って餃子を並べる。餃子の高さの半分ぐらいまで水を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
水分がなくなったら餃子の上から油大さじ1杯を回しかけ、底がパリッと色づくまで焼く。

尾上菜水餃子

材料(4人分)

豚ひき肉	100g
尾上菜	150g
キャベツ	150g
※キャベツ全量を尾上菜に代えても可	
ニラ	10g
青ネギ	1本
ショウガ	1かけ
干しエビ	5g

※水で戻しておく

餃子の皮	32枚
酒	小さじ2
醤油	大さじ2
ラード	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩、コショウ	少々
旨味調味料	少々

スープ

鶏ガラスープ	800ml
塩	小さじ1
醤油	小さじ1~2
コショウ	少々



作り方

- ① キャベツ、ショウガ、ニンニク、水で戻した干しエビはすべてみじん切り、ニラ、青ネギは小口切りにしておく。
- ② 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で色よく湯がき、冷水にとって水分を絞り、小口切りにする。
キャベツには塩小さじ1を入れてよく揉んで、しばらく置き、水分を絞る。
- ③ 豚ひき肉に調味料を加えよく練り、①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 指先でつまみながら包む。皮の端に水を少しつけると包みやすい。
- ⑤ たっぷりのお湯を沸かして、フツフツとなる温度で餃子を5~6分湯がきます。
茹であがったら、水分を取って器に入れ、作っておいたスープを入れたら完成。

尾上菜のスコーン

材料(4個分)

尾上菜	100g
打ち粉	適量
卵	30g
牛乳	15ml
バター	30g
砂糖	小さじ1
塩	少々
塗卵	適宜

A	薄力粉	90g
	強力粉	40g
	ベーキングパウダー	10g



作り方

- ① Aの粉類はあらかじめふるっておく。オーブンは200℃に予熱しておく。
- ② 尾上菜は塩を加えた湯でゆがき、冷水にとって水気をとる。ざく切りにして、強力粉を絡めておく。
- ③ バットに細かくしたバターとふるっておいた粉類、砂糖、塩を入れ、スクッパー(もしくはカード)を使いバターと粉類を切り混ぜる。
- ④ 牛乳と溶きほぐした卵、②の尾上菜を入れ、全体をひとまとめにする。(粉が混ざりきってなくてもよい)
- ⑤ 打ち粉をした台に生地を取り出し、手で素早くひろげて畳む。この作業を3～4回ほど繰り返す。
(折り畳む作業が多いほど、層が重なり、焼き上がりに高さが出る。)べたつくようなら打ち粉を使う。
- ⑥ 厚さ2cmほどの丸が四角にまとめ、4等分にする。
- ⑦ 天板に並べ、塗卵を上面にのみ塗る。
- ⑧ 200℃のオーブンで15～20分程度焼く。

尾上菜のパウンドケーキ

材料(24cm型パウンド型1台分)

小麦粉	100g
バター	100g
砂糖	100g
卵	2個

ラム酒	大さじ1
尾上菜	200g
塩	少々



作り方

- ① 尾上菜は塩を少量入れた湯で下茹でする。
- ② 冷水にとり、水気を切って、ミキサーでペースト状にする。
- ③ 型にバターを塗り、小麦粉を振るっておく。
- ④ ボールにバターをいれ、白くクリーム状になるまで充分にすり混ぜる。
- ⑤ 砂糖を2～3回に分けてよく混ぜ、卵を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ラム酒を入れて混ぜ、①の尾上菜のペーストを入れ合わせる。振るいにかけて粉をサックリと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の生地を型に流し入れ、170度～180度のオーブンで20～30分焼く。
- ⑧ 焼き上がれば、型から出して冷ます。



尾上菜のすいとんぜんざい

材料(4人分)

●すいとんの生地

小麦粉	140g
白玉粉	20g
水	100ml
ごま油	20g
尾上菜	20g

●ぜんざい

粒餡(市販のもの)	適量
水	適量
塩	少々



作り方

- ① すいとんを作る。尾上菜を水で洗い、沸騰した湯でゆがき、冷水にとって水気を取り、細かく叩くように刻む。
- ② 白玉粉を分量の水から少し入れなじませ、小麦粉を入れ、残りの水を加え生地を練り、ごま油を入れ、最後に①の尾上菜を入れて練り混ぜ、生地をしばらく寝かせる。
- ③ ②のすいとんの生地を、形を整えて沸騰した湯のなかに入れ、ゆがきます。
- ④ 浮いてきたら穴あきのお玉ですくい、冷水にとって水気を切り、容器に移す。
- ⑤ 粒餡の中に水と塩少々を入れ味を整え、水気をとったすいとんを入れ餡になじませる。

尾上菜煎餅



材料(4人分)

尾上菜	150g
塩	7.5g
小麦粉	1/2カップ

砂糖	大さじ2
冷水	100ml
黒ごま	適量

作り方

- ① 尾上菜を洗い水気を切り、塩をふってビニール袋に入れ、重しをしてしんなりするまで置く。
- ② ①の尾上菜を袋からとりだし、布巾で包み固く絞る。(味見して塩辛ければ、水洗いする)
- ③ 揚げ衣を作る。小麦粉をボールにふるい、砂糖を入れてかき混ぜ、冷水を加え、最後に黒ごまを入れ混ぜる。
- ④ 揚げ油を火にかけ、②の尾上菜に衣をつけ、120～150℃位で様子を見ながら揚げる。
(焦がさないよう、きつね色にかりっと揚げる。)

尾上菜アイス

材料(4人分)

尾上菜	100g
生クリーム(乳脂肪35%)	400cc
グラニュー糖	100g
牛乳	100cc



作り方

- ① 100℃のオーブンで尾上菜を40分～50分間乾燥させます。
- ② ミキサーに①と残りの材料を入れて、混ぜ合わせます。(グラニュー糖は数回に分けて入れます。)
- ③ タッパーなどの容器に移して固まるまで冷凍庫で冷やします。(1時間に1～2回混ぜると分離せず、綺麗に混ざります。)
- ④ 固まったら器に移して完成です。

尾上菜シャーベット



材料(4人分)

尾上菜	100g
水	400cc
レモン汁	30cc
グラニュー糖	160g
白ワイン	50cc
※アルコールを飛ばしてから使います。	
ブレンダー(あれば)	50cc
※アルコールを飛ばしてから使います。	

作り方

- ① 尾上菜は、塩入りの沸騰した湯の中で柔らかくなるまで茹で、冷水で冷ましてから余分な水分を絞ります。
- ② ミキサーに①と残りの材料を入れて、混ぜ合わせます。(グラニュー糖は数回に分けて入れます。)
- ③ タッパーなどの容器に移して固まるまで冷凍庫で冷やします。(1時間に1～2回混ぜます。)
- ④ 固まったら器に移して完成です。

尾上菜クッキー

材料(4人分)

薄力粉	100g
尾上菜(乾燥)	4g
バター	60g
砂糖	50g
卵	15g



作り方

- ① 薄力粉と尾上菜を合わせて振るっておきます。
- ② ボールにバターを入れ、白っぽくなるまですり混ぜ、砂糖を2～3回に分けて加え、更によく混ぜます。
- ③ ②に卵を加えてよく混ぜ、①の粉を加えてサックリと全体を混ぜます。
- ④ ③をラップに移し、筒状に丸く、冷蔵庫に入れ、生地を硬くします。
- ⑤ ④の生地を厚さ5～7mmに切り、160℃～170℃のオーブンで約12分焼きます。
- ⑥ オーブンから取り出し、冷めたら完成です。

尾上菜のシフォンケーキ

材料(4人分)

卵黄(Lサイズ)	2個分
グラニュー糖	40g
サラダオイル	40cc
牛乳	45cc
ブランデー	小さじ1
バニラオイル	数滴
薄力粉	65g
ベーキングパウダー	1g
尾上菜(乾燥)	5g

● メレンゲ

※卵白は使う直前まで冷蔵庫に入れておく

卵白(Lサイズ)	4個分
グラニュー糖	40g

● 生クリーム

生クリーム	100cc
グラニュー糖	10g
洋酒	小さじ1
(ラムダーク)	
ミント	少々



作り方 ※シフォン型(17cm)が必要です。

- ① ボールに卵黄とグラニュー糖を入れて白っぽくなるまですり混ぜます。
- ② サラダオイル、牛乳、ブランデー、バニラオイルを順に混ぜながら加えます。
- ③ 卵白とグラニュー糖でメレンゲ(※1)を作ります。
- ④ ②に薄力粉とベーキングパウダー、乾燥させた尾上菜を入れ、泡立て器で粉が見えなくなるまで混ぜます。
- ⑤ ④に1/3量のメレンゲを加え、泡立て器で生地に馴染ませるように混ぜます。
残りを2回に分け、ゴムベラで泡を潰さないように混ぜます。
- ⑥ シフォン型に⑤を流し入れ、空気を抜きます。
- ⑦ 190℃のオーブンに20分間中段で焼きます。
- ⑧ 焼けたら逆さにして、完全に冷めたら型から出します。
- ⑨ 切り分け、生クリーム(※2)とミントを添えます。

※1 メレンゲの作り方

- ① 卵白を溶きほぐし、1/3量のグラニュー糖を加え泡立てます。
- ② 白く泡立ったらさらに1/3量のグラニュー糖を加え泡立てます。
- ③ 全体が真っ白になり、盛り上がってきたら残りのグラニュー糖を加え、角が立つまで泡立てます。

※2 生クリームの作り方

- ① ボールに生クリームとグラニュー糖、洋酒を加え、8分立てで泡立てます。



1

140



1

100

O

100% 100% 100% 100% 100%

[illegible]

11



三

