

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

令和2年

たかつき DAYS

8

No.1389

高槻野菜と高槻グルメを、
お気軽おうちレストランでいただきます！

召しませ、高槻。



ぜひトライを!

「ねき」店主
フードコーディネーター
泉 裕子さん

よく紹介されるお手軽レシピを、
野菜使いに定評がある富田の
「obanzaiと日本ワイン ねき」さん
流に料理してもらいました!

シンプル調理で
ちゃちゃっと♪

旬の食材を
いちばんおいしい形で食べる。

わたしたちの住む高槻が生み出す旬の味をおうちレストラン気分です!
手をかけすぎないほうが素材の持ち味をそのまま楽しめるから、
かんたん手軽に、夏にうれしい火を使わないレシピを中心にどうぞ。

生トマトのフレッシュな甘みと酸味 トマトの Pasta 風 そうめん

角切りにしたトマト2個をボウルに入れ、エクストラバージンオリーブオイル大さじ1と塩・こしょう各適量を加えて混ぜる。そうめん2束をゆで、ゆであがったらざるにあげ、流水で洗って水けをきる。トマトのソースとあえ、バジルをあしらう。

トマトは種を除くと水っぽくならず仕上がりもきれい。ツナや生ハムなどをプラスしても



切って
あえるだけ

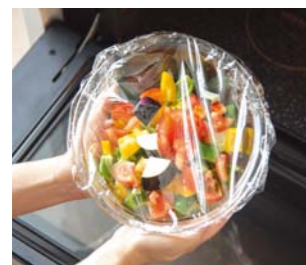


レンジで
チンするだけ

夏野菜の滋味を凝縮した本格派 彩り野菜のとろろまカレー

トマト・ピーマン各1個、なす1本、赤・黄パプリカ各1/3個は乱切りにして耐熱ボウルに入れる。水180ccを注いでふんわりとラップをかけ、電子レンジで10分加熱する。刻んだカレールー2皿分を溶かしてツナ缶70gを混ぜ、同様に2分加熱する。

レモンをしばって食べると爽やか。アレンジするときは野菜350~400gに対して水150~180ccがめやす。ソーセージもおすすめ



高槻産の夏野菜はここで

高槻で新鮮な地野菜を買うなら、農家さんと直接言葉をお交わすこともできる朝市がおすすめ。米や加工品などは市内2カ所の農風館(かしだ店、野見町店)でも購入できる。



朝市・直売所情報
問合せ TEL:072-674-7402
(高槻市農林緑政課)

おうちで涼しく、かんたん、オシャレに。 高槻野菜と高槻グルメを楽しむ。

グルメがひしめく高槻は、豊かな自然環境に育まれた伝統的な特産品や、地野菜も豊富なまち。
この夏のおうちごはんは、“高槻産”を手軽に楽しく取り入れてみませんか?



高槻は、心と体においしいもの尽くし。

都会でありながら、まちのあちこちに畑や田んぼがある高槻市。山が豊かで水もきれいな高槻は、おいしい農産物を育む気候風土に恵まれている。南北に長いため北部に行くほど朝晩の寒暖差があり、うまみがギュッと詰まった野菜や米ができるのだ。

高槻市では学校給食に高槻産米を使用。地元の食材を取り入れる「学校給食高槻産農産物の日」を設け、生産者との給食交流会を行うなど、食育にも力を入れている。昔から、その時期その土地で採れたものを食べるからだに良いといわれる。旬の食材は生命力が強く栄養価も高い。また、その時に必要とされる栄養素が多く含まれる。夏の野菜は、夏バテ対策など、夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり。健康を気遣う今だからこそ積極的に取り入れたい。

採れたての野菜が手に入る朝市や直売所は市内11カ所。高槻の大地が育んだ自然の恵みは、特産品や地元グルメとしても出回っている。高槻産がある食卓は、ちよつとうれしく、きつと楽しい。



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」8月号特集のこぼれ話を配信中!



特産品をプラスして

高槻パーティ!

With 服部しろりの奈良漬け



伝統の味を気のきいた一品に

高槻ブランド野菜の代表・服部しろりを酒粕で漬けた「清水屋のなら漬」は、昭和天皇に献上されたことも。刻んでマヨネーズやクリームチーズとあえればディップに変身

※今年は8月10日ごろから発売予定

With 富田酒とクラフトビール



家飲みで盛り上がるならやっぱり地酒

左から「清鶴 大吟醸」「國乃長 大吟醸」「國乃長ビール 蔵ケルシュ」。昔ながらの寒造りで仕込む伝統の味は食中酒にぴったり。大阪初のクラフトビールも大麦のうまみがしっかり豊かで食事とよく合う

With 米粉パン



高槻産米の甘みが高槻野菜を引き立てる

地元清水地域産のヒノヒカリを使って開発したオリジナル米粉による米粉ロールは、小麦パンとは違ったもちもち感としっとり感。かめばかむほど増す米の甘みもクセになるおいしさ

※7ページに関連記事あり

果実を食べているようなみずみずしさ 夏フルーツのアイスキャンディー

ふやかした糸寒天4gをパイナップルジュース250ccとともに大きめの耐熱ボウルに入れる。ラップをかけて電子レンジで5分加熱し、少しおいてから泡立て器で混ぜる。型に半分くらいまで注ぎ入れ、あら熱がとれたら好みのフルーツを入れて冷蔵庫で冷やし固める。

寒天を使うことで溶けにくいアイスに。フルーツの断面をみせるとかわいく仕上がる

みんなで作れば、さらにおいしい!

誰でもかんたんなレシピなら、普段料理をしない人でも気軽にトライできる。とくに見た目かわいいスイーツは、子どもも夢中になるはず。切ったり、混ぜたり、盛りつけたり、みんなでワイワイしながら作る時間は、料理をおいしくする魔法。テーブルを囲む時間も、いつもと違った楽しさに。



※レシピは2人分(寒天スイーツ2品は作りやすい分量)、電子レンジは500Wを使用

口中に広がるうまみにパンもお酒もすすむ

肉厚しいたけのアヒージョ

しいたけ5枚は4等分に切り、耐熱皿に入れる。にんにくのみじん切り1/2かけ分と赤トウガラシの小口切り1/2本分をちらし、オリーブオイル大さじ4をまわしかけ、塩適量をふる。オーブントースターで8分加熱する。

アンチョビやハーブソルト、オレガノやバジルなどで風味をつけてもいい

切って
あえるだけ



シャキシャキ感に箸が止まらない

きゅうりのナムル

きゅうり1本は縦に薄くスライスし、おろしにんにく1/2かけ分、塩適量、ごま油小さじ1とともにあえる。仕上げにiriり白ごま適量をふる。

ピーラーを使うと味がなじんでしんわりおいしく、おしゃれ感もアップ。ラー油で辛味をプラスしても

オーブントースターか
グリルで焼くだけ



しっとり香ばしいメイン級の食べ応え なすのグリル

なす2本は5mm厚さの輪切りにし、オリーブオイル大さじ3を全体にからめる。耐熱皿に並べて塩適量をふり、粉チーズ大さじ3、パン粉大さじ1、パセリのみじん切り適量をふる。オーブントースターで12~15分焼く。

ちぎった生ハムをプラスすると大人の味に。ボリュームアップするならミートソースやピザソースをかけてチーズ焼きに

オーブントースターか
グリルで焼くだけ



レンジで作る
寒天液と果物を
冷やし固めるだけ



シュワシュワツ、つるんっが楽しい

ビタミンカラーのキラキラポンチ

ふやかした糸寒天8gを水500ccとともに大きめの耐熱ボウルに入れる。ラップをかけて電子レンジで8分加熱し、少しおいてから泡立て器で混ぜ、型に流して冷やし固める。1cm角に切って好みのカットフルーツとともに器に盛り、サイダーを注ぎ入れる。

ぶどうやパイナップル、りんごジュースなどの色つきゼリーを取り混ぜてもかわいい
※柑橘系の果汁は固まりにくい場合がある



レンジで作る
ゼリーと果物に
ソーダを注ぐだけ

高槻寒天で美ビジュアルなスイーツ

特産の糸寒天は、現在、高槻では1社だけが製造。伝統的な製法を守り続けている。品質の良さと和菓子職人から料理人までファンは多く、多彩なおいしさを演出してくれる



- ・使う前によく洗い、小さくちぎって水に2~3時間ほど浸し、十分に戻す
 - ・電子レンジで作るときは吹きこぼれるおそれがあるので、必ず大きめのボウルを使って
 - ・加熱後すぐに混ぜると気泡があふれてやけどのおそれがあるので注意
- ※鍋で煮沸かす作り方はパッケージを参照

清水地域産ブランド米粉

大阪初の[※]大阪産^{もん}の米粉を高槻の新ブランドに

うちは代々米農家で、今は私がパン屋をしながら作っています。米粉パンをはじめたのは10年ほど前で、5年前からは自分で作った米を挽いてもらっています。ここ清水地域は、米本来の甘みとうまみがあるおいしいお米の産地ですが、当時から米離れや後継者不足などで、水田が住宅地に姿を変えていくのを目の当たりにしていました。これ以上変わってほしくない。自分が米を仕入れて米粉として販売すれば地元のみ農家さんを応援することができるのではと、大阪産業局の助成金を得て去年の10月1日から発売したのが「清水っ粉」です。

農家さんにとっては安定した販売先が確保でき、稲作を続けてもらうことができ、稲作を続けてもらうことも地元産米に愛着を持つきっかけになります。今後も地元の飲食店とのコラボなどを通じて、活用の幅を広げたい。小麦粉に置き換わる存在になれば最高ですね。



米粉を突破口に
地元の水田と農家を守り
新たな可能性を拓きたい。

小麦粉代わりに幅広く使え、米粉特有の食感に仕上がる。パンや焼菓子に使えば、しっとりもちもちに。お好み焼きや天ぷらなどはサクリと。あんやスープなど、とろみをつける料理にも



高谷ベーカリー
高谷直樹さん

※府域で生産された一次産品(農産物、畜産物、林産物、水産物)とその加工品。申請・許可によりロゴマークが使用できる。ページ下部の野菜もすべて「大阪産」



おなじみの高槻ブランド野菜。農家さんはこう食べる！



3~5月

梶原特産たけのこ

サクリした歯ごたえとほのかな甘み。えぐみが少なく煮ても焼いてもおいしい。ホイル焼きや炊き込みごはん、煮炊きものの残りを天ぷらにすることも (By 長谷川 謙さん)



通年

高槻産原木しいたけ

肉厚でうまみも香りも濃い。味がわかるのは焼きしいたけ。チーズ焼きにすることも。ジュシーさが残る天ぷら、鍋もおすすめ。軸も捨てないで (By 渡邊美広さん)



11~6月

三箇牧トマト

フルーツのような甘みとほどよい酸味のバランスを味わうには、生のまま食べるのが一番。すき焼きやミートソースにするなど凝縮されたうまみの余韻が (By 木村正次さん)



7~8月

服部越瓜

なにわの伝統野菜のひとつ。ぬか漬けや浅漬けにしてシャキシャキした爽やかな食感を楽しむのが定番。大きめのものはあんかけやカレーにも (By 森本秀次さん)

高槻ブランド野菜は
こちらでチェック!



問合せ TEL:072-674-7402(高槻市農林緑政課)

漬けもの以外でもおいしい
服部しろりのレシピ



問合せ TEL:072-674-7306(高槻市広報室)

高槻産だから進化する 「おいしい」の最前線。

高槻では、この地の気候を生かした個性豊かな農産物や特産品を生み出しながら食文化を発展させてきた。創意工夫を重ねて新たな名品を作り出す動きは、今も受け継がれている。



世界一辛いトウガラシ

5年ほど前によくやく地元で借りたこの畑は狭くて日当たりは悪いのですが、トウガラシには向いていました。また、加工すればコンバクトになってキロ単価が高いこともあり、必然的にトウガラシがメインになりました。キャロライナーパーは、規格外の辛さでギネス世界記録に認定されたトウガラシです。どうせやるなら、世界一辛いものを化学肥料や農薬、除草剤を使わない自然農法で作っています。

加工は畑の横にある自社工場。大地の栄養がたっぷり、素材そのままの辛さを大事にしたいから、保存料・化学調味料などは使いません。実は、乾燥時、刺激的な排気が出るんです。まちなかでは絶対に不可能ですね。収穫は汁がつかないようゴム手袋。粉砕では粉塵が舞うので、防塵マスク、全身防護服が必須。まさに命がけなんです。大変ですが、応援してくれる人たちのためにも、使命感を持ってやっています。



諦めなかったから今がある。
次はオリジナルの品種で
ギネス申請を狙います。

衝撃的な辛さだが、樹上完熟させた実は糖度も香りも高いため、辛さの奥にフルーティな甘みがある。カレー、ラーメン、ピザ、パスタをはじめ、ドレッシングやとんかつソース、味噌汁などにも



オーガニックファーム HARA
末延冬樹さん

おうちで食べたい。「たかつき土産」認定の特産品グルメ



高槻うどんギョーザ

見た目はお好み焼き、味はギョーザ。皮の代わりに細かく刻んだうどんを混ぜ合わせたご当地グルメとしておなじみ。カレー味もぜひ (By 高槻うどんギョーザの会 梶廣美さん)



高槻寒天BBQソース

寒天でとろみとまろやかさをプラス。肉料理はもちろん、たこ焼きやBBQライス、サラダなど万能ソース。トカレーやビーフシチューのソース出しにも (By T's★Diner 寺川裕之さん)



高槻トマトのまるごとキムチ

糖度が高い三箇牧トマトはキムチとも好相性。出汁がきいた爽やかな辛みは夏にぴったり。ふるさと名品オブザイヤー2018地方創生賞受賞 (By のりまきのすけ 太田也付志さん)



高槻産しいたけ入り鯛コロッケ

国産鯛、高槻産しいたけ、じゃがいもをクリームソースでひとつに。クリーミーな味わいのなかに広がるしいたけの濃厚な風味を味わって (By 味源グループ 柿原孝輔さん)

たかつき土産は
こちらでチェック!



問合せ TEL:072-675-0484(高槻商工会議所)