

作って食べて、**土浦**の恵みを楽しもう

土浦ブランドイメージメニュー

問農林水産課（☎826・1111 内線2710）

土浦市は、「れんこん」をはじめ、さまざまな農産物や、霞ヶ浦の水産物に恵まれています。市では、これらの恵みを活用し、土浦の魅力を伝える「土浦ブランドアッププロジェクト推進事業」に取り組んでいます。

この取り組みのなかで、食べることで土浦の恵みを知ってほしいとの想いから考案されたのが「土浦ブランドイメージメニュー」です。れんこんを中心に地元の食材を使った、栄養たっぷり、おいしさ満点の料理です。レシピどおりに作ってもよし、アレンジを加えてもよし、おいしく、楽しく、土浦の恵みを味わえます。

今回の特集では、土浦ブランドイメージメニューのレシピの一部を紹介します。お正月は、おうちで料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

土浦の恵みが
たっぷり！

土浦の恵みを紹介

れんこん

皆さん土浦のれんこんが日本一ということは聞いたことがあると思いますが、具体的には何が日本一なのかご存じですか。

農作物は、作付面積、収穫量などで生産の規模を表します。土浦のれんこんは作付面積、収穫量の両方が日本一です。令和元年度の収穫量は8649tで、作付面積は544haです。作付面積はなんと、J・COMスタジアム土浦約200個分です。

れんこんの育成は、3月から5月初旬にかけて種バスを植えるところからはじまり、10月から3月にかけて収穫をします。収穫の最盛期は12月ですが、品種によって成長の早さが異なるので、早いものだと4か月ほどで収穫ができるものもあります。

栄養面では、ビタミンや食物繊維を豊富に含んでいて、なかでもビタミンCは100g中48mgとリンゴの約12倍です。ビタミンCは免疫機能を高める効果があるので、風邪などの予防に役立ちます。

食物繊維には整腸作用のほか、食後の血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。炒めてよし、煮てよし、揚げてよし。和え物やサラダにも使われていて、オールラウンドに活躍するのが食材としてのれんこんの魅力です。

わかさぎ・しらうお

土浦市の漁業は、全国2位の面積の湖である霞ヶ浦で行われています。茨城県は、わかさぎが全国4位、しらうおが全国2位と全国トップクラスの漁獲量を誇ります。どちらの魚も骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん取ることができます。

れんこん、わかさぎ、しらうおのいずれも、地元が誇る土浦の恵みです。その恵みをよりおいしく食べるために役立つ「土浦ブランドイメージメニュー」のレシピを次ページから紹介します。初めての方でも取り組みやすいように調理過程を写真を交えて説明しているので、早速、今日の夕食のメニューに加えてみてはいかがでしょうか。



北イタリア風南蛮漬け

わかさぎとれんこんの

カルピオーネ

◎材料

わかさぎ	200g
れんこん	100g
黄パプリカ	
.....	1/4個(50g)
紫玉ねぎ	
.....	1/4個(50g)
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
オリーブ油	
.....	大さじ 2
酢	大さじ 2
白ワインビネガー、	
薄口しょうゆ	
.....	各大さじ 1
A 砂糖	大さじ 1/2
だし(かつおと昆布)	
.....	1/4 カップ
赤唐辛子	1/2 本
ローリエ	1/2 枚
塩	小さじ 1/4



温めたフライパンにオリーブ油を入れて、わかさぎを強めの中火で焼く。片面が焼けたら、裏返して、もう片面も焼く。



両面焼けたら、熱々を④で作ったマリネ液に漬ける。



⑦のフライパンにれんこん、パプリカ、玉ねぎを入れて、3分ほど中火で炒めたら、塩小さじ1/4を入れて、さらに炒める。



れんこん、パプリカ、玉ねぎがしんなりしたら、わかさぎと一緒にマリネ液に漬ける。

POINT

和風のだしを使うことで、食べ馴染みのある味に。



わかさぎは水気をしっかりふき、塩、こしょうで下味をつけて、5分ほどおいておく。



れんこんは皮をむき、薄切りにし、水にさらして、水気をきる。



パプリカを薄切りにする。玉ねぎは、繊維に沿って薄切りにする。



Aを混ぜ合わせて、マリネ液を作っておく。



下味をつけておいたわかさぎの水分をふき取り、小麦粉をまぶす。



最初に紹介するレシピは、れんこんとわかさを使った、北イタリア風の南蛮漬け、カルピオーネです。

カルピオーネは、もとは北イタリアに生息する淡水魚の名前でした。それをマリネした料理が広がり、現在では魚を揚げて、甘酢で和えた料理をカルピオーネと呼ぶようになったそうです。

揚げた魚を甘酢で和える料理は世界中にあります。同じイタリアでも南イタリアではスカペーチェ、フランスやスペインではエスカベッシュ。それらが、南蛮貿易により日本に伝えられ、南蛮(スペインやポルトガル)から来た料理ということで、南蛮漬けという名で浸透しました。

このレシピでは、和風だしを使うことで、食べ馴染みのある味にしつつも、白ワインビネガーを使うことで、いつもとは少し違った南蛮漬けになっています。

土浦ブランドイメージメニューは、土浦の恵みを、これまでの食べ方にとらわれない方法で調理しています。今までとは違う味わいや、新たな観点から土浦の恵みを楽しみましょう。

れんこんの食感が楽しめる

れんこんと牛肉の

キーマカレー



香りが出てきたら、トマト缶とトマトペーストを入れて2分ほど煮詰める。



れんこんと牛ひき肉を入れて、火が通るまで炒めたら、Aで味付けをして出来上がり。

POINT

玉ねぎを炒めるときは、焦げすぎないように火加減の調節を！
れんこんを大きめに切ると、シャキシャキとした食感が楽しめます。お好みで辛味を加えても！



れんこんは皮をむき粗いみじん切りに、玉ねぎはみじん切りにする。鍋にサラダ油、玉ねぎを入れて、強火で5分ほど炒める。焼き色が付いてきたら、水1/4カップを入れる。



しっかり煮詰め、水気がなくなったら、しょうがとにんにくを入れて、香りが出るまで炒める。



カレー粉、クミンパウダーを入れ、さらに炒める。

◎材料(2～3人前)

- れんこん ……………200g
- 牛ひき肉 ……………200g
- 玉ねぎ ……………100g
- サラダ油 ……………大さじ2
- しょうがのすりおろし ……………20g
- にんにくのすりおろし ……………10g
- クミンパウダー ……………小さじ1/2
- カレー粉 …… 大さじ1
- トマト缶 ……………1/2缶 (200g)
- トマトペースト ……………大さじ1
- 塩 ……………小さじ2/3
- A しょうゆ ……小さじ1/2
- きび糖 ……小さじ1/2



れんこんのミルフィーユ 大葉みそカツ

シャキシャキとむっちり、2つの食感



カツ1個分に対し、豚肉と青じそそれぞれ2枚ずつ、十字になるようにしっかり巻く。



れんこんは皮をむき、薄い輪切りにし、水にさらす。水気をきったら6等分にし、2cmくらいに重ねる。



塩こしょうで下味をつけて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりとつける。



豚肉を1枚15gくらいに切り、Aを混ぜ合わせる。豚肉に青じそをのせて、Aを1/12量ほど塗る。



フライパンに揚げ油を3cm入れ、170℃で3分ほど揚げ、返してさらに3分ほど揚げる。



れんこんを豚肉にのせて巻く。

◎材料(カツ6個分)

れんこん ……………200g
豚バラ薄切り ……………180g
青じその葉 ……………12枚
「みそ ……………大さじ1
Aねりカラシ
「 ……………小さじ1
塩、こしょう ……少々
小麦粉
……………大さじ1～2
溶き卵 ……………1個分
パン粉 ……………1カップ
揚げ油 ……………適量

POINT

揚げている途中で崩れないように、豚肉はしっかり巻きつけましょう。

イタリア風オムレツ

れんこんと白魚の

フリッタータ



片面が焼けたら、フライパンより大きな皿に取り出す。



皿にフライパンをかぶせて、一気にひっくり返す。



返したら、さらに3分蒸し焼きにする。しっかり火が入ったら、取り出しておく。粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷まし、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



温めたフライパンにオリーブ油大さじ1を入れて、薄切りにして水にさらしたれんこんを中火で3分ほど炒める。その後、白魚を入れてサッと炒める。



卵に粉チーズ、塩を入れてよく混ぜ、①で炒めた具材を加える。



20cmほどのフライパンにオリーブ油大さじ1を入れて、②を回し入れる。全体を軽く混ぜ合わせ、ふたをして3分蒸し焼きにする。

◎材料

れんこん ……………200g
白魚の素干し……………50g
卵 ……………4個
粉チーズ……………大さじ3～4
オリーブ油……………大さじ2
塩 ……………少々

POINT

ドライトマトを10gほど水でもどして刻んで入れると、より本格的な味になります。ひっくり返すときはお皿を使うと崩れるのを防ぐことができます。



- ①れんこんとにんじんは皮をむき、薄いちょう切りにする。
- ②温めたフライパンにごま油を入れて、①を2分ほど炒める。白魚の素干しを入れて、1分ほど炒めたらAを入れて煮詰める。
- ③②が冷めたらあたたかいごはんと混ぜ合わせる。

POINT

ごぼうなどの根菜を加えても。

◎材料(1合分)

白魚の素干し ……100g
れんこん ……100g
にんじん ……40g
太白ごま油 ……大さじ1
A 酒 ……1/4 カップ
みりん ……40ml
薄口しょうゆ ……30ml
ごはん ……1 合

白魚をたっぷり使った 白魚とれんこんの 混ぜごはん



- ①れんこんは皮をむき、1.5cm厚のちょう切りにし、水にさらし、水気を軽くきる。
- ②フライパンに①とAを入れて、中火で5分ほど煮る。白魚を入れて、時折ほぐしながら2分ほど煮る。塩で味をととのえて、出来上がり。

POINT

れんこんは油でじんわり加熱することで、もっちりした食感に。

◎材料(2人前)

れんこん ……100g
白魚 ……80g
A オリーブ油 ……3/4 カップ
潰したんにく ……1片分
塩 ……小さじ1/3～1/4

れんこんがもっちり れんこんと白魚の アヒージョ



れんこん 和風ピクルス

さっぱりとした

◎材料

れんこん ……200g
酢 ……100ml
砂糖
……大さじ1と1/2
A 塩 ……小さじ1
赤唐辛子 ……1/2本
昆布 ……2×2cmを1枚
酢 ……小さじ1

- ①れんこんは皮をむき、薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。
- ②Aを鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③お湯を沸かし、酢小さじ1を入れて、れんこんをゆでる。50秒ほどゆでたら、ざるにあげて、粗熱がとれたら②に漬ける。

POINT

簡単にさっと作れる一品。料理のちょっとした付け合わせにも使えます。ほかの野菜と一緒に漬けこんでも！



れんこんのベイクド チーズケーキ

爽やかなスイーツ

◎材料(20×16×3cm
のバット1台分)

れんこん ……200g
クッキー ……6枚(30g)
バター(無塩) ……15g
A グラニュー糖 ……60g
薄力粉 ……25g
B クリームチーズ
……200g
ヨーグルト(無糖)
……大さじ2
卵 ……1個
バター(無塩) ……50g

- ④バットにクッキングシートを敷き、②を敷き詰める。③を半量入れて、①のれんこん2/3量を全体にのせて、さらに③を加える。れんこんを上になるようにのせる。20cmの高さから、バットを2回ほど落として空気をぬく。
- ⑤170℃に温めたオーブンで、40～50分ほど焼く。ケーキクーラーにのせて粗熱をとり、冷蔵庫で半日～1日冷やしたら出来上がり。
- ①れんこんは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。水にさらして、水気をきる。お湯を沸かし、50秒ほどゆでる。ざるにあげて、そのまま冷ましておく。
- ②ビニール袋にクッキーを入れ、めん棒などでたたいて細かくする。バターをレンジで加熱して溶かし、ビニール袋の中で混ぜる。
- ③Aをフードプロセッサーに入れて混ぜる。Bを加えて、なめらかになるまでかき混ぜる。



れんこんサンドクッキー

コロんとかわいい

④②を12等分にして、①のれんこんではさむ。れんこんの直径と同じくらいのサイズにしておく。焼くと広がるので、やや球形にしておくとうい。

⑤天板にクッキングシートを敷き、④を並べて、180℃で10分ほど焼き、裏返してさらに10分ほど焼く。

⑥オーブンから取り出し、天板にのせたままクーラーにのせ、冷ましたら出来上がり。

POINT

細めのれんこんを使うと見た目もかわいい！

①れんこんは皮をむき、厚さ2mmで薄切りにする。水にさらし、水気を軽くきる。お湯を沸かし、酢小さじ1を入れて、れんこんを1分ほどゆで、ざるにあけておく。

②ボウルに米油ときび糖を入れて、なめらかになるまで混ぜる。溶き卵を入れて、なめらかになるまで混ぜる。小麦粉をふるいながら加え、粉っぽさがなくなったら、厚さ2～3cmの長方体に整形して、ラップを二重に巻き1時間休ませる。

③オーブンを180℃に温めておく。

◎材料(12枚分)

米油 ……………80g
きび糖 ……………80g
溶き卵 ……………1/2個
小麦粉 ……………160g
れんこん ……………100g
酢 ……………小さじ1



健康に過ごすためには、規則正しい生活、適度な運動、そして、栄養のあるものをしっかり食べることが大切です。ご家庭で料理を作ったり、おいしいものを食べたりすることで、おうち時間の楽しみが増えるかもしれません。

「土浦ブランドイメージメニュー」では、土浦の恵みを活かしたメイン料理、おかず、デザートまで、今回のレシピ以外にもたくさんの料理を紹介しています。ホームページやクックパッドでも、レシピをご覧になれますので、ぜひご活用ください。

ホームページ▶



クックパッド
「土浦」で検索▶

