

テーマ

みず菜

第7回 行方レシピコンテスト

採用レシピ集

第7回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定！



みず菜のアイス ～キャラメルソースがけ～



食材の宝庫である行方市の食材を多くの方に知っていただくため、なめがたブランド戦略会議が中心となり、簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

第7回を迎える今回は「みず菜」をテーマ食材として募集したところ全国22都道府県から過去最多となる131点の応募がありました。その中から採用レシピに選ばれた10レシピと、最優秀レシピに選ばれた1レシピ、優秀レシピに選ばれた2レシピをご紹介します。

主催：行方市・なめがたブランド戦略会議

協力：中川学園調理技術専門学校・JAなめがたしおさいなめがた地域センターみず菜部会

運営：なめがた日和編集部

なめ がた 行方市を代表する野菜

みず菜

古くは京都などで栽培され、鍋物や漬物等の冬の食材として親しまれていましたが、
行方産みず菜は手軽なサラダ食として関東に広めようと周年栽培しています。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた台地からなる行方市。
その豊かな環境が育む80品目を超える農産物や湖の幸は、
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

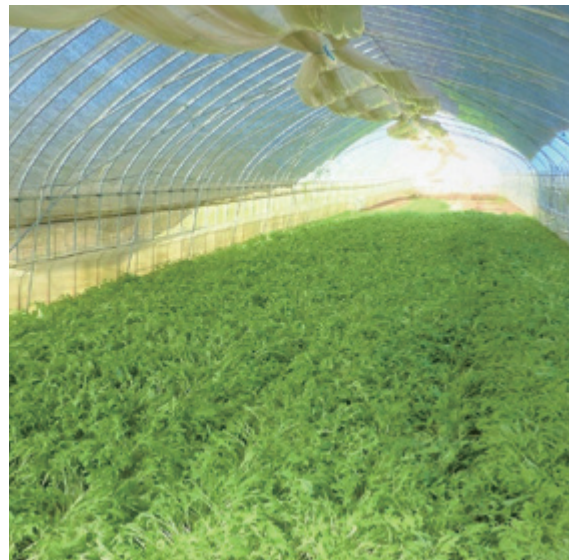
みず菜は京菜としても知られています。古くは京都など関西方面で栽培され、鍋物や漬物等の冬の食材として親しまれていました。スーパーなどでは通年見かけますが本来は冬から早春の野菜です。

行方産みず菜の栽培は平成8年から作付けが始まりましたが、当時は露地栽培が中心で冬に栽培されていました。手軽なサラダ食として関東に広めようと平成13年からビニールハウス栽培に取組み周年出荷が可能になりました。

複数棟のビニールハウスで、時期をずらし、土づくり→種まき→育成→収穫を順番に行うことで毎日出荷をしています。



JAなめがたしおさい なめがた地域センター
みず菜部会青年部会



夏は気温が高いためみず菜の育ちも早く30日、冬は50日ほどで収穫できます。

みず菜栽培で特に大切なのは温度管理。

夏場などは朝早くから換気をしないとビニールハウス内の温度が高くなりすぎ、みず菜が萎れてしまいます。だからといって、日中に水をあたえたら土中の水分が熱湯の様に熱くなってしまいます。

また、冬場は寒くて葉が凍らないようにハウス内温度を3.5℃を下回ったら温風をかけるなど、その季節ごとに気を付けながら栽培しています。

行方市の生産者は、毎日汗を流しています。



みず菜のアイス ～キャラメルソースがけ～

レシピ考案者: Miu

【材料】

みず菜……………1株
生クリーム……………200ml
卵……………1個
砂糖……………50g
キャラメル……………12個
牛乳……………大さじ2
ナッツ……………お好みの量

【作り方】

- ①みず菜は2cm幅ほどに切る。みず菜、生クリーム、卵、砂糖をミキサーにかける。
- ②タッパーに入れ、冷凍庫で1時間冷やす。
- ③1時間経ったらかき混ぜ、固まるまで冷やす。
- ④キャラメル、ナッツを細かく刻む。
- ⑤耐熱容器にキャラメル、牛乳、ナッツを入れ、500Wのレンジで1分ほど温めかき混ぜる。
- ⑥アイスを器に盛り付け、キャラメルソースをかける。

【レシピのポイント】

野菜が苦手でも食べやすいようにアイスにし、キャラメルソースをかけました。また、アイスはミキサーで混ぜて冷やすだけで簡単に作れるようにしました。



みず菜チャプチェ風

【材料】

みず菜(ざく切り)……………3株
豚肉(細切り)……………120g
春雨……………80g
人参(千切り)……………40g
ショウガ(千切り)……………20g
A
オイスターソース……………大さじ2
酒……………大さじ2

【作り方】

- ①人参はラップしレンジ加熱する。春雨は茹で水切りする。
- ②フライパンで豚肉、ショウガを炒める。
- ③人参、春雨を入れA、みず菜を加え、みず菜がしんなりしたら火を止める。

レシピ考案: チャンボン

第7回 行方レシピコンテスト【みず菜】

たくさんのご応募ありがとうございました！

コンテストに入賞したレシピについては、なめがたブランド戦略会議WEBマガジン(ホームページ)およびクックパッド「茨城県行方市の公式キッチン」にて公開しています。

クックパッド
茨城県行方市の
公式キッチン





くるくるいなり寿司

【材料】

ご飯…………… 300g
みず菜…………… 30g
白ごま…………… 大さじ2
油揚げ…………… 2枚
しらす…………… 30g
梅干し…………… 1つ
(合わせ酢)
酢…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ1・1/2
塩…………… 大さじ1/2
(煮汁調味料)
だし汁…………… 300ml
醤油…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2

【作り方】

- ①ご飯を炊く。油揚げはまな板に置いて、菜箸を転がして開きやすくする。ザルに移して、熱湯をかけ油抜きをする。キッチンペーパーで水気を取り、3辺に切り込みを入れて開く。
- ②鍋に煮汁調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、油揚げを入れて弱火で10分煮込む。火を止めて粗熱を取る。
- ③ご飯に合わせ酢(酢、砂糖、塩)を混ぜたものを回し入れ、ご飯を切るように混ぜ合わせる。
- ④みず菜を細かく刻み、③を入れ、しらす、白ごまを加えて混ぜる。別の器にご飯を半量分けて、刻んだ梅干しを加えて混ぜる。
- ⑤まな板にラップを広げ、汁気を切った油揚げを縦長に広げる。奥1cm程残して④の片方の混ぜご飯をのせて広げ、全体を軽く押さえ、手前からラップを持ち上げながら巻く。2本作り、巻き終わりは全体を軽く押さえなじませる。
- ⑥みず菜の茎の部分を1分程茹でる。⑤を4等分に切り、ひとつずつ茹でたみず菜でくる。

レシピ考案:水戸第三高等学校



ふあふあ、シャキシャキ! みず菜のはんぺんチーズオムレツ

【材料】

みず菜…………… 2株(100g)
はんぺん…………… 1枚(100g)
卵…………… 2個
サラダ油…………… 大さじ1/2
ケチャップ…………… 適宜
A
ビザ用チーズ…………… 50g
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩、コショウ…………… 少々

【作り方】

- ①みず菜をみじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶き、はんぺんを手で小さくちぎり潰しながら加える。
- ③②に①のみず菜、Aを加えよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③を流し入れる。周りがふつふつしてきたら、蓋をして弱火で4~5分焼く。
- ⑤表面が固まったら、裏返し、中火で1~2分焼く。(裏返す時は、お皿をフライパンにかぶせて返しお皿にあける。焼き目を上面にしたままで、オムレツをスライドさせフライパンに戻す。)
- ⑥器に盛り、お好みでケチャップを添える。

レシピ考案:emiemi



みず菜のジェノベーゼ風イタリアンコロッケ

【材料】

(みず菜のジェノベーゼソース)
みず菜…………… 25g おろしにんにく…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 少々
…………… 10g レモン汁…………… 小さじ1/2
豆乳…………… 20ml 塩・コショウ…………… 少々
白ごま…………… 大さじ1/4
(コロッケ)
じゃがいも…………… 200g ビザ用チーズ…………… 30g
みず菜…………… 100g ……………… 30g
ベーコン…………… 2枚 薄力粉・溶き卵・パン粉・揚げ油…………… 適量
みず菜のジェノベーゼソース…………… 適量
…………… 全量 サラダ油…………… 適量
(ソース)
トマトケチャップ…………… 大さじ2
赤ワインビネガー…………… 小さじ2
(付け合わせの野菜)
みず菜、黄パプリカ、ミニトマト

【作り方】

- ①みず菜のジェノベーゼソースを作る。みず菜25gを細かく刻み、ソースの材料を全てミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する。
- ②コロッケのタネをつくる。じゃがいもの皮を剥き柔らかくなるまで茹でる。水気を飛ばし粉吹きにし、熱いうちにマッシャーで潰す。
- ③みず菜100g、ベーコンを細かく刻む。フライパンにサラダ油を熱してみず菜、ベーコンを炒める。
- ④②のじゃがいもに①と③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤6等分に、ビザ用チーズを真ん中に入れて丸める。薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- ⑥180℃の油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑦トマトケチャップ、赤ワインビネガーを混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑧皿に付け合わせの野菜、ソース、コロッケを盛り付ける。

レシピ考案:sarada.maki



くるくるみず菜

【材料】

みず菜…………… 3株
豚バラ肉薄切り…………… 8枚程度
大根…………… 3cm程度
めんつゆ…………… 大さじ3程度
塩・コショウ…………… 少々

【作り方】

- ①みず菜を4等分する。
- ②豚バラ肉2枚広げ、少しだけ重ねて、軽く塩コショウする。
- ③豚バラ肉の手前にみず菜を適量並べ、くるくると巻く。
- ④③を重ね目を下にしてフライパンに並べ、転がしながら焼く。
- ⑤小鍋に大根をおろし、めんつゆを入れて火にかける。少しだけぐつぐつしたら火を止める。
- ⑥④が焼きあがったら皿に盛り、⑤を上からかける(2~3等分に切ってから盛り付けると、さらに食べやすいです)。

レシピ考案:しがない編集者



みず菜と豚バラ肉のロール

【材料】

みず菜……………200g
豚バラ肉……………200g
しめじ……………100g
春巻の皮……………2枚
塩・コショウ……………少々
オイル……………適量
(みず菜のソース)
ボイルしたみず菜の葉の部分
オリーブオイル……………大さじ3
粉末和風出汁……………1g
塩……………少々
(ハニーマスタードソース)
蜂蜜……………大さじ1
粒マスタード……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………小さじ1
(飾り)
みず菜の小さい葉……………少量

【作り方】

①みず菜をボイルする。(ボイルした水はみず菜のソースを作る時に使う。)
②ボイルしたみず菜を葉と茎の部分に分け、茎の部分はみじん切りにする。
③しめじをソーサーして、みじん切りにする。
④みじん切りにしたみず菜の茎としめじをあわせ、塩、コショウで味をつける。
⑤ラップを広げ、豚バラ肉を20センチ×15センチ位の大きさのシート状になるように並べる(2人前だとこのシートを2つつくる。)
⑥シートにした豚バラ肉にみじん切りのみず菜としめじを散らして巻き寿司の要領で巻く。
⑦巻けたらラップをはずし、春巻の皮で再度巻く。
⑧フライパンでオイルを使い転がしながら、弱火で焼く。
⑨全体が茶色になり、金串をさして中が熱くなっていれば出来上がり。
(みず菜のソース)
①ボイルしたみず菜の葉の部分を細かくカットする。
②みず菜、オリーブオイル、みず菜のボイルした水大さじ4、粉末和風出汁をミキサーにかける。
③塩で味をつける。
(ハニーマスタードソース)
①蜂蜜、粒マスタード、オリーブオイル、酢をボールで混ぜ合わせる。
(盛り付け)
①焼上がったロールをカットしてお皿に盛り付け、ソースをかけ、みず菜の小さい葉を飾る。

レシピ考案: クルシマ ヒロタカ



豚肉みず菜しゃっきり炒め

【材料】

みず菜湯通し水にさらしぼったもの……………120g
豚肉切り落とし……………100g
赤ピーマン……………1個
玉ねぎ……………120g
炒め油……………適量
塩・粗びきコショウ……………少々
(たれ)
麵つゆ3倍濃縮……………大さじ2
ケチャップ……………小さじ2
醤油……………小さじ1
おろしショウガ……………小さじ1
塩・粗びきコショウ……………少々
水溶き片栗粉……………少々

【作り方】

①玉ねぎ、赤ピーマン各細目の3cm位の短冊に切る。みず菜は湯通し水さらしぼり、3cmにきる。たれを合わせる。
②フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎを炒め、赤ピーマンを炒めたれをまわし入れみず菜を加えさっと炒め粗びきコショウ、塩で味を整える。汁が出たら水溶き片栗粉で止める。

レシピ考案: ムカゴババ



みず菜と卵のホットサンド

【材料】

食パン(8枚切り)……………2枚
みず菜……………1株
ツナ缶……………1/2缶
醤油……………大さじ1/2
卵……………2個
マヨネーズ……………小さじ1
砂糖……………少々
塩、コショウ……………適量
スライスチーズ……………1枚

【作り方】

①熱したフライパンにツナ缶とみず菜を入れみず菜がしんなりするまで炒めたら醤油を加えて和える。
②卵、マヨネーズ、砂糖、塩、コショウを混ぜ合わせて卵焼きで焼き、中央にチーズを入れて巻いて包む。
③ホットサンドメーカーに食パンと①、②を入れて挟み表面に焼き色がつくまで焼く。

レシピ考案: れもん



みず菜入りおにぎり

【材料】

ごはん……………お茶碗2杯分
みず菜……………10g
塩昆布……………2〜3g
たくあん……………20g
塩……………少々

【作り方】

①みず菜は1センチ位に切る。
②たくあんは5ミリ角に切る。
③ボールにごはん、①、②、塩昆布をいれて混ぜ合わせる。

※塩はご飯に混ぜても良いし、握る時に使用しても良い。

レシピ考案: 虹の会

土地がいいから、いいものが採れる。

行方は、80品目を超える野菜が採れる食材の宝庫。

「野菜王国 なめがた」

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

主要品種は、とちおとめ・
いばらキスを栽培。
ミネラル分の多い土壌で
育てた美味しく熟した苺は、
大粒で強い
甘みが特長。



元々漬物や

加熱調理されていたみず菜。

行方で生食に適したみず菜を

生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ(パクチー)

シャンサイ、シャンツァイ、香菜
(中国語)、パクチー(タイ語)、
コリアンダー(英語)…いろいろな名前と呼ば
れていますが、どれも同じものを指しています。

ラッキョウの栽培法を変え、
軟白部を伸長させたもの。

ビタミンや鉄分を多く

含んでいます。

全国有数の生産地です。

独特の香りが特長で、
行方産は株全体に
ボリューム感がある。
栄養素が豊富で
胃腸や高血圧
に効果的。

春菊

わさびに似た爽やかな辛
さが魅力で、ビタミンAも豊
富。サラダの他、天ぷらや
味噌汁等によく合います。

行方市は全国有数のサ
ツマイモの産地。生産
高、品質共に国内トップ
クラスです。

JAなめがた甘蒔部会連

絡会では、2017年に第46回日
本農業賞大賞と第56回農林水産
祭天皇杯を受賞しました。

サツマイモ

直売所情報

① 行方市観光物産館 こいこい

行方市玉造甲1963-5(道の駅たまつくり)

TEL0299-36-2781

② JAなめがたしおさい直売所 楽郷

行方市玉造甲1824-1

TEL0299-55-4441

③ 天王崎観光交流センター コテラス物産所

行方市麻生419-1(あそう温泉白帆の湯)

TEL0299-80-6622

④ 農産物直売所 やさいの声

行方市麻生3292-39

TEL0299-72-0831

⑤ ファーマーズマルシェ

行方市宇崎1561(なめがたファーマーズヴィレッジ)

TEL0299-87-1130

● なめがたさんちの特選マルシェ

行方市の特産品をECサイトで全国へ販売

<https://www.namegatasanchino.com/>



アクセス

行方市

● 都心から80km圏

車 で…東関東自動車道
潮来I.C.~25分
茨城空港北I.C.~20分
電車で…JR鹿島線
潮来駅~25分
飛行機で…茨城空港~20分



なめがたブランド戦略会議
Namegata Brand Strategy Office

