



尾上菜レシピ

尾上菜のおひたし

- ① 尾上菜を5センチ幅に切り、茹でます。(塩を少々加えて下さい) 根元の茎を先に入れてから葉を入れると良い。
- ② 茹でた尾上菜の水気を軽くしぼり、だし汁 100ml、醤油 小さじ2と1/2、みりん 小さじ2と1/2で和える。(味付けはお好みで…市販のめんつゆで和えても簡単です。)
- ③ お好みで、鰹節かごまを加えて下さい。

※尾上菜を茹でて水気を切り、お好みのドレッシングをかけてサラダ感覚で召し上がっても美味しいです。



尾上菜の佃煮

材料:尾上菜 150g、オリーブ油 15g、ごま油 10g、いりごま 4g、砂糖 15g、醤油 15g、みりん、5g

- ① 尾上菜を千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、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ます。
- ③ 砂糖を入れ、なじませるように炒め煮にします。
- ④ 醤油を入れ、水気がなくなるまで煮ます。
- 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して完成。



尾上菜のクリーム煮

材料：尾上菜 300g、玉ねぎ 1 個、ベーコン70g、バター20g、小麦粉大さじ3、牛乳 2 カップ、コンソメ 1 個、塩、コショウ

- ① 尾上菜は 3 cm幅に切って、さっと茹で水気を切っておきます。玉ねぎはうすく切り、ベーコンは 1.5 cm幅に切ります。
- ② フライパンを熱し、バターを入れ、玉ねぎを炒めて、しんなりしてきたら小麦粉を入れ、焦げ付かないように粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ③ 牛乳を少しずつ入れ、その都度よく混ぜます。
- ④ コンソメ、ベーコン、尾上菜を入れ弱火で混ぜながら 5 分煮ます。
- ⑤ しお、こしょうで味をととのえます。



【尾上菜さいさい】

尾上菜は湖北町尾上で伝統的に栽培されてきたアブラナ科の緑色野菜です。地元では漬物や煮物で食されてきました。しかし他の植物と交配し雑種化が進んでいたため、長浜バイオ大学で尾上菜の DNA を分析し、原種に近い種を確保したうえで、尾上菜の系統を統一し、えぐみや葉に毛がない新品種を開発されました。栽培技術も確立されたため、令和 4 年より長浜バイオ大学、長浜バイオインキュベーションセンターの協力のもと、地元の尾上区の畑で栽培しています。

尾上菜はほうれん草と同等のシュウ酸を含む野菜です。シュウ酸は水に溶けやすい成分ですので茹でて食して下さい。シャキシャキとした食感が味わえるので、茎も美味しくいただけます。またカルシウムを含む食品と同時に接種することで、腸からの吸収を抑えることができます。クリーム煮やグラタンなどにもおすすめです。ほうれん草や小松菜と同様に常備野菜として手軽に調理して下さい。

