



# あたららしい クワイの世界

第1回  
くわい  
クッキングス  
タジアム  
2009.12.12

第2回  
くわい  
クッキングス  
タジアム  
2011.1.6



野菜ソムリエによる  
創作クワイ料理



world of the KUWAI

第1回  
くわい  
クッキングス  
タジアム

CONTENTS

- 織本 真理  
くわいと柿の甘酢あえ…①  
くわいとマイタケのクリームソースイタリアン…②  
くわいとえびの揚げ物2種…③  
くわいと甘塩鮭のチヂミ風…③
- 小沼 美栄子  
くわいのチーズ焼き…③
- 上妻 ひろみ  
久祝(くわい)膳…④
- 牧野 悦子  
くわいといもの一口いろいろ…⑤
- 濱 直子  
くわいのシュウマイ…⑥
- 村田 みどり  
くわいの五目野菜団子  
～黒酢あんかけくわいせんべい添え～…⑥
- 米須 まなみ  
くわいのフロランタン…⑦
- 篠原 智子  
くわいのパイ包み…⑧

目次



埼玉県くわいは、全国2位の市場出荷量を誇り、その中でもさいたま市は生産面積の4割を占め、全国的に主要な産地となっています。

都市化と生産者の高齢化に加え、くわいを食べる習慣が薄れたため、おせち料理で目にするという人も少数派になるほど、生産量も減少しています。

このため、平成19年に生産者と関係機関が一丸となった「さいたま市くわい産地営農新生協議会」を設立し、くわい生産振興の活動を開始しました。その一貫として、「ベジフルコミュニティさいたま(野菜ソムリエの団体)」の協力による創作料理コンテストを開催し、新しいくわい料理の創出をしてみられました。

これまでに創出された料理の完成度は何れも高く、これをレシピ集として上梓し、皆様にお届けすることといたしました。

さいたま市の伝統野菜「くわい」のおいしさを知っていただき、毎日の食卓が豊かに彩られるようになれば幸いです。



織本 真理

くわいの下ゆで

材料と分量 くわい、水

- 作り方
- ①くわいは皮のついたまま、きれいに洗う(皮のついたまま調理する。)
  - ②たっぷりの水とくわいの鍋を水に入れ、20～30分ゆでる。ゆでている間に浮いてくるアクはできるだけ取り除く。
  - ③皮の表面にひびがはいつてきたら、ゆで終わり。鍋から出さずにそのまま30分～1時間冷ます。
  - ④ざるに上げて新しい水に浸す。30分～1時間冷ます。
  - ⑤ざるに上げて、30分～1時間おいて水を切る。水が切れたら皮をむいて出来上がり。

くわいと柿の甘酢あえ

材料と分量 くわい4個(200g)、柿1/2個(100g)、ドライプルーン4個 甘酢(酢 大さじ2、砂糖 小さじ1、塩 小さじ1/6)

- 作り方
- ①下ごしらえをしておいたくわいを2～3mmの厚さに切る。
  - ②柿は半分に切り、くわいと同じ厚さに切る。
  - ③プルーンは1粒を8等分に切る。
  - ④甘酢の材料を合わせ、①②③をあえる。

\*ビタミンCが豊富な柿と鉄分が豊富なプルーンを使い、甘酢をあえました。プルーンから甘みが出るので、甘酢の砂糖は控えめにしました。時間がたつほど甘くなり、くわいのほくほく感とプルーンの自然な甘さが良くあう、女性におすすめのヘルシーメニューです。



## くわいとマイタケの クリームソースイタリアン



### 材料と分量

くわい 4個 (200g)、マイタケ 1/2パック (50g)、生クリーム 100cc、ピザ用チーズ 30g、ベーコン 1/2枚 (10g)、にんにく 1片、塩・コショウ 少々、オリーブオイル 大さじ2、イタリアンパセリ (飾り用・なくてもよい)

### 作り方

- ①下ごしらえをしたくわいは、4~5mmの厚さに切る。
- ②にんにくは薄切りにする。
- ③ベーコンは1cm角くらいに切る。
- ④マイタケは食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんにく、ベーコン、くわいを入れ、くわいの表面がこんがりきつね色になるまで両面を焼き、塩・コショウをふる。
- ⑥生クリームは鍋で温め、チーズを入れて溶かす。
- ⑦きつね色になったら生クリームを入れ、全体をあえて出来上がり。

\*くわいをマイタケと一緒にコクのあるクリームソースであえてイタリアンにしました。クリームソースにチーズを入れるのがポイント。チーズ味のクリームソースとくわいのほろ苦いホクホク感、マイタケの味わいが良くあいます。



## くわいとえびの揚げ物2種

### 【くわいとえびのくわい揚げ】

くわい 4個 (200g)、えび 100g、干し椎茸 2枚、しょうゆ 小さじ1、衣用くわいのみじん切り くわい1個分 (50g)

### 材料と分量

### 【丸くわいとえびのあられ揚げ】

くわい 4個 (200g)、えび 100g、干し椎茸 2枚、しょうゆ 小さじ1、あられ (お煎餅を砕いたもの) 適量

### 作り方

### 【くわいとえびのくわい揚げ】

- ①衣用のくわいは、みじん切りにする。
- ②干し椎茸はもどしてみじん切りにする。
- ③えびは包丁でたたいて細かくする。
- ④くわいは皮をむいておろし金ですりおろす。
- ⑤②③④としょうゆをボールの中で手でよく混ぜ合わせる。
- ⑥食べやすい大きさに丸め、くわいの衣をまぶし、くわいの芽を刺して中火でこんがり色がつくまで揚げる。

### 【丸くわいとえびのあられ揚げ】

- ①衣用のお煎餅は、ジップロックなどの厚いビニール袋に入れて砕き、コップの底などで押してさらに細かく砕く。
- ②~⑤【くわいとえびのくわい揚げ】と同じ手順。
- ⑥芽をつけたまま下ごしらえした小さなくわいの皮をむき、そのまわりに5をつけてあられをまぶし、こんがりきつね色になるまで油で揚げる。

\*【くわいとえびのくわい揚げ】  
くわいの衣の香ばしさとカリカリした歯ざわりが食欲をそそります。くわいそのものおいしさをたっぷりと楽しめる一品です。

\*【丸くわいとえびのあられ揚げ】  
あられ (お煎餅を細かく砕いたもの) をつけて揚げているため、片栗粉などよりも香ばしく、くわいのおいしさが引き立ちます。埼玉県は草加煎餅が特産品なのでお煎餅を使いました。

どちらも柚子とポン酢、辛子ケチャップでいただくとおいしい。



## 織本 真理

### くわいと甘塩鮭のチヂミ風

#### 材料と分量

くわい 4個、甘塩鮭 1切 (80~100g)、椎茸 2枚、  
長ねぎ 10cm、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1/4、  
オリーブオイル 大さじ2

#### 作り方

- ①甘塩鮭は焼いて身をほくしておく。
- ②長ねぎはみじん切り、椎茸は細かく切る。
- ③くわいは皮をむいておろし金ですりおろす。
- ④①②③としょうゆ、みりんをボールのなかでよく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

\*くわいの風味を生かすため、油はごま油ではなくオリーブオイルを使います。(サラダ油でもOK。) フライパンで簡単に作れておいしいです。くわいの量が少ないとつなぎにならないので、くわいは鮭の量の約2倍を目安に。



## 小沼 美栄子

### くわいのチーズ焼き

#### 材料と分量

小玉のくわい 6個、くわい 350g、サンドイッチ用パン  
9枚、ベーコン 5枚、バター 少々  
A: (マヨネーズ 大さじ1、生クリーム 大さじ5、溶き  
卵 大さじ3、チーズ 35g、塩・こしょう 少々、プリン  
型 9個)

#### 作り方

- ①すべてのくわいの皮をむいておく。
- ②小玉のくわいをくし形に切り、細切りにしたベーコンと炒め、塩・こしょうをする。
- ③パンにバターを塗りプリン型に入れ形をととのえておく。
- ④残りのくわいをすりおろし、Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤③に④を入れ、2をのせる。
- ⑥温めておいたオーブントースターに入れ、3重のホイルをかぶせ約35分焼く。





## 上妻 ひろみ

### 久祝(くわい)膳

[幾久しく(末永く)祝うお正月料理]

#### 作り方

#### 【久祝餅の雑煮】

- ①下ゆでしたくわいを1cm位のさいの目に切り、餅つき機等で仕上がる1~2分前に入れてのし餅を作る。
- ②下ゆでしたくわいと結びこぶは、だし汁で煮ておく。
- ③えびは頭をつけたままレンジで加熱し皮をむく。
- ④①を6×5cmに切って焼き、お椀に入れ、②と③も入れて各家庭の雑煮用の汁を入れて結び三つ葉とゆずを飾る。

#### 【くわいの宝箱】

- ①下ゆでしたくわいはだし汁と1%の塩を入れて煮て一晚漬けておく。
- ②ゆでたうずらの卵を2%の塩水に一晩漬けておく。
- ③鶏ひき肉に砂糖、しょうゆ、しょうが汁を少々入れて混ぜる。
- ④くわいに穴を開けて2を入れる。
- ⑤くわいに穴を開けて3を入れてレンジで30秒程度加熱しケシの実をつける。

#### 【くわいの黄金巻き】

- ①卵2個を割りほぐし、顆粒だし少々と塩2gを入れ、沸騰したお湯の中に入れる。浮き上がったら巻きすに取り、だし汁で煮て小さなさいの目に切ったくわいを中心にのせて巻く。

#### 【くわいの芋菓子】

- ①下ゆでしたくわいを砂糖：水＝1：1の割合で煮詰め、甘露煮を作る。
- ②さつまいもはレンジで加熱し潰す。
- ③緑色は狭山茶、黄色はかぼちゃ、紫は紫芋でそれぞれ色を出す。
- ④さつまいもの15～20%の砂糖を入れ、硬さは1のシロップで調整する。
- ⑤4を裏ごしして適量をラップに取り、1のくわいをサツマイモの中心に入れて包む。

#### 【くわいの甘納豆】

- ①くわいの甘露煮に砂糖をまぶす。



## 牧野 悦子

### くわいといもの一口ういろ

材料と分量 くわい 300g、紫芋 200g、砂糖 (20g+80g)、上新粉 60g、クチナシの実 2個、レモン汁 少々

#### 作り方

#### 【くわいの下処理】

- ① くわいは皮をむいて水に浸しアク抜きし、竹串がすっとささるくらいまで (20~30分) ゆでて水気を切る。
- ② ゆでたくわいのうち1/3程度は熱いうちにつぶしておく。
- ③ 鍋にゆでたくわい (つぶしていないもの) とクチナシの実、砂糖 (20g)、かぶるくらいの水を入れ、くわいが黄色く染まるまで煮詰めて火を止める。
- ① 紫芋は厚めに皮をむいて小さく切り、水につけてアクを抜く。
- ② 紫芋はレモン汁を入れた水で柔らかくなるまでゆでる。ゆであがったらお湯を切り、熱いうちにつぶし、さらにつぶしたくわいを入れてよく混ぜる。
- ③ 2に砂糖 (80g) を加えよく練り、冷めたら上新粉 60gをふるいながら加えよく練り混ぜる。
- ④ ③の生地を16等分し、丸く伸ばして下処理をしたくわいを包む。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ強火で10分加熱したら出来上がり。

\* くわい大きい場合は皮をむいてから10g程度に切ってクチナシの実で着色する。  
\* くわいの芽は必要に応じて切りそろえる。

\* 蒸してから1晩おくとさらにおいしくなります。







## 濱 直子

### くわいのシュウマイ

くわい 8個、  
クチナシの実 1個 (半分にしてだし袋に入れておく)

#### 肉あん

豚ひき肉 200g、ねぎ 10cm、しょうが 1かけ、はん  
べん 1/4枚、片栗粉 大さじ3、砂糖 小さじ1、しょうゆ  
大さじ1、酒 大さじ1、ごま油 大さじ1、オイスター  
ソース 大さじ2

もち米 1カップ (半日前から水に浸し、水気をきってお  
く)、好みでしょうゆ・辛子

材料と  
分量

#### 作り方

- くわいの下ごしらえをする。  
①6個は芽を残しながら皮をむき、水にさらしておく。  
②2個は芽をとって皮をむき、5mm角にして水にさらしておく。
- 鍋に①クチナシを入れ、水から10分ゆでて冷ましておく。
- フードプロセッサーに肉あんを全て入れて混ぜる。
- ③をボールへ移し②のくわいを混ぜて6等分し、ゆでたくわいを包む。
- まわりにもち米をつけ、強火で15分程蒸す。もち米がふっくらして火が通れば出来上がり。

## 村田 みどり

### くわいの五目野菜団子

～黒酢あんかけくわいせんべい添え～

くわい 400g (団子用200g・せんべい用200g)  
鶏ひき肉 100g、☆人参 30g、☆長ねぎ 1/2本、  
☆ぎんなん 30g (正味)、☆干し椎茸 2枚、片栗粉 大さ  
じ2 酒 小さじ1、しょうが汁 小さじ1、塩、こしょう、  
米粉 適宜、香菜など

#### 黒酢あん

水 1と1/4カップ、鶏ガラスープの素 小さじ1  
しょうゆ 大さじ2、黒酢 大さじ3、砂糖 大さじ3  
オイスターソース 大さじ2、水溶き片栗粉 大さじ2

材料と  
分量

#### 作り方

- 干し椎茸は水で戻しぎんなんは色よくゆでておく
- 長ねぎは飾りにする白髪ねぎの分をとり☆印の野菜はみじん切りにする。
- に鶏ひき肉を入れ酒を振り混ぜ、みじん切りの野菜、すりおろしたくわい、みじん切りのくわいの軸、片栗粉、しょうが汁、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 黒酢あんを材料を鍋に入れ混ぜ温める。水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ③を団子に丸め米粉を薄くまぶし、約180度の油で揚げる。
- 千切りにしたくわいを網じゃくし2本を使いせんべいのように油で揚げる
- くわいせんべいと⑤の団子を器に盛り、「黒酢あん」を上からかけて白髪ねぎや香菜を飾る。

\* 団子のかたさは片栗粉の量で調節してください  
\* 蒸してから1晩おくとさらにおいしくなります。



## 米須 まなみ

### くわいのフロランタン

#### 材料と分量

6cmのタルトレット型25~30個分

#### タルト生地

小麦粉300g、卵1個、バター120g、牛乳30g、砂糖60g、塩3g

#### くわいチップス

くわい400g

#### キャラメル

バター150g、メイプルシロップ150g、牛乳100g、砂糖60g

※こってりがお好きな方は牛乳を生クリームにしても

#### 作り方

#### 【タルト生地】

- ①ボールに温室に戻したバターと塩、砂糖を入れてクリーム状になるまで泡だて器で混ぜる。よく混ぜたら、溶き卵と牛乳を少しづつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ②1に小麦粉をふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。全体がまとまったら、ラップにくるみ1時間以上休ませる。
- ③生地を30等分にし、ひとつづつ1mmの厚さに延ばして型に敷きつめる。型からはみでた分はめん棒を転がして切り落とす。生地にホークをさし穴をあける。190℃に予熱している間、生地を冷蔵庫で休ませる。190℃のオーブンで、うっすら焼き色が付くまで12分焼く。

\*②でタルト生地を休ませて焼いている間に④⑤の作業をおこなう。

#### 【くわいチップス】

- ④くわいをよく洗いを切り、包丁で1mmの大きさに切る。190℃のオーブンで15分~20分焼く。(180℃の揚げ油で揚げてもよい)
- ⑤鍋にバター、メイプルシロップ、牛乳、砂糖を入れ、中火で粘りがでてキャラメル色になるまで、へらでよく混ぜる。
- ⑥③の焼きあがったタルトに、5を均等に入れる。190℃のオーブンで15~20分ほど、きつね色になるまで焼き上げる。





## 篠原 智子

### くわいのパイ包み

材料と分量

≪材料 12人(個)分≫  
 くわい(M~L) …360g むきエビ…150g  
 玉ネギ…70g ホウレン草…70g 小麦粉…20g  
 オリーブ油…大さじ1 白ワイン…50cc  
 牛乳…400cc チキンコンソメ…1包 塩・胡椒…適量  
 市販のパイ皮シート(10cm×10cm×5mm) …12枚  
 (450g) 打ち粉(強力粉または薄力粉) …適宜  
 卵黄…1個 水…大さじ1 盛り付け用野菜(お好みの野菜) …ラディッシュ・小ネギ

作り方

- ①くわいの皮はむかずにきれいに洗い、約2mm厚のスライス(60枚(一人5枚×人数分)、残ったくわいは約1.5cm角に切り、水気を切っておく。芽は使うので、人数分(12個)を切つて別にしておく。
- ②むきエビは、6尾を横半分に切り、残りは1~1.5cmのぶつ切りにする。玉ネギは粗みじん切り、ホウレン草は茹でて水気を絞り1cmの長さ切る。  
\*横半分に切ったむきエビは別にしておく。
- ③1.5cm角に切ったくわいを素揚げする
- ④オリーブ油で玉ネギをしんなりするまで炒めたら、ぶつ切りにしたエビを加えて、塩・胡椒少々してひと混ぜし、白ワインを入れてアルコール分を飛ばす。小麦粉を振り入れて全体に混ぜたら、牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作り、チキンコンソメ、素揚げした1.5cm角のくわいとホウレン草を加えて全体に混ぜ、塩・胡椒で味を調えて、パッド等に移して冷ます。  
\*具材とホワイトソースを一緒に作る。
- ⑤くわいの芽とスライスしたくわいを油で揚げ、塩・胡椒をする。  
\*スライスのかわいは、くわいチップスにする。
- ⑥パイ皮は半解凍の状態、打ち粉をして約15cmに(真ん中を厚め、周りは薄く)伸ばしたら、真ん中に半分に切ったエビを置き、その上に12等分にした4の具をのせたら、口をしっかりと閉じる。ラップで巾着にして、形を整える。
- ⑦卵黄に大さじ1の水を加えて混ぜ、パイの周りにハケで塗ったら、220℃に熱したオーブンで10~15分焼く。
- ⑧焼き上がったら、真ん中にくわいの芽を刺してお皿に盛り付ける。くわいチップスと好みの野菜を盛り付けて出来上がり。



- 小泉 正幸  
七福海老くわいdeグリル…⑨
- 小沼 美栄子  
くわいの宝箱…⑩
- 上妻 ひろみ  
くわいの押寿司…⑪
- 牧野 悦子  
華やかくわいケーキすし…⑫
- 村田 みどり  
くわいの鶏肉巻き…⑬
- 福島 光子  
くわいと黒ごまのペペロンチーノ…⑭
- 篠原 智子  
くわいライスコロッケ…⑮

## 小泉 正幸

### 七福海老くわいdeグリル

#### 材料と分量

くわい 300g(12個) にんじん 180g(1本)  
花芯山東菜 6枚 小松菜 1/2束  
ロマネスク又はブロッコリー 1個 しめじ 1パック  
海老 4尾 オリーブオイル 大さじ4~5  
塩 適量 コショウ 適量

#### 作り方

- ①くわいは皮をむき、芽を落とさないようにする。芽を2/3残して切り、水にはなしてあくぬきをし、鍋に水を張ってくわいを入れて湧いてきたら塩少々入れて12分ゆでる。
- ②にんじんはできるだけ薄く皮をむき花形に形を作り、塩少々入れて4分ゆでる。
- ③花芯山東菜は2cm位に揃えてきります。
- ④小松菜はよく水洗いして4cmに揃えて切ります。
- ⑤ロマネスクは形を残してきれいにほぐしておきます。
- ⑥しめじは根元を切りほぐしておきます。
- ⑦海老はきれいに水洗いしておきます。  
(海老は殻付きのままつかいます)
- ⑧大判フライパンにアルミホイルをしき花芯山東菜をフライパン全体にしきその上に小松菜、しめじ、にんじん、ロマネスク、をバランス良くおきその上にくわいと海老を並べて、上からオリーブオイルを全体にかけてしおとコショウを適量、全体にかけます。全体にアルミホイルがかかるように注意してかけます。これを、火にかけて加熱して12分程蒸し焼きにして出来上がりです。







## 小沼 美栄子

### くわいの宝箱

材料と分量

くわい大 4個 鯛の刺身 2切れ いくら 適量  
 a. 水 大さじ1 生クリーム 大さじ1  
 マヨネーズ 小さじ1 バター 2g  
 塩 適量 こしょう 適量 小麦粉 適量 揚げ油

作り方

- ①くわいの芽ごと1/3を切り落として2/3をくり抜いて器の形にし、油で揚げる。
- ②くり抜いたくわいを取っておきaの材料を混ぜ合わせ火にかけて色が変わり粘りが出たら火からおろす。
- ③鯛の刺身に塩、こしょうをして小麦粉をまぶしソテーする。
- ④くわいの器に入る大きさに切る。②を①の器に入れ③の鯛といくらで飾り完成。





## 上妻 ひろみ

### くわいの押寿司

#### 材料と分量

彩のかがやき(米) 2合 すし酢 80cc  
 くわい 10個 塩鮭 大1切 卵 1個 塩 1g  
 小松菜 1束 塩 小松菜の2% スモークサーモン 10枚  
 蒸しエビ 4尾 いくら 少々  
 だし汁

顆粒だし 小さじ1 水 300cc 塩 少々

#### 作り方

- ①くわいは皮を剥き、米のとぎ汁で下茹でし、水にさらしてあくをとる。
- ②飾り用のくわいは芽を付けたまま4個薄切りにして、残りは1cm位の角切りにし、だし汁で2分程煮る。
- ③米を洗い、すし飯用に水を少なめに炊飯し、炊上ったら飯台又は金属製ではないボールに移し、すし酢を混ぜる。
- ④③に水気を拭取った②を混ぜ冷ます。
- ⑤小松菜は熱湯をかけ、水にとり色止めをして水気を切り2%の塩で良くもみ、10分程休ませて即席漬けにする。2株はみじん切り、残りは3cm程度に切り水気を切る。
- ⑥塩鮭は耐熱皿にのせレンジで1分半～2分加熱し、身をほぐしておく。
- ⑦卵は深めのカップに割りほぐし、1gの塩を入れレンジで1分半程加熱し、途中2,3回かき混ぜていり卵を作る。
- ⑧くわい入り酢飯を4等分にして、酢飯、小松菜のみじん切り、酢飯、鮭のほぐし身、酢飯、いり卵、酢飯の順に平らに押しつけて押寿司にする。  
 \*小松菜のみじん切り、いり卵は飾り用に少量取っておく。
- ⑨スモークサーモン、蒸しエビ、くわい、いくらを飾る。
- ⑩押寿司の周囲に小松菜の即席漬けを飾る。







## 牧野 悦子

### 華やかくわいケーキすし

くわい すし用 250g (10個)  
飾り用 約50g (6個)  
米 2合 山東な 100g  
ゆず果汁 1個分 (皮: 千切り) 1/4個  
昆布だし(顆粒) 5g 花おすしの素 1/2袋 卵2個  
砂糖 大さじ1 塩 少々  
A しょう油・砂糖・みりん 各大さじ1と1/2  
油 少々  
桜エビ 5g  
かざり用B  
スモークサーモン 6切れ いくら 10g  
にんじん 10g さやいんげん 6個

材料と分量

#### 【くわいの下処理】

作り方

- ①くわいは皮をむいて、飾り用は丸のまま、すし用は5mm厚にぎり、水に浸しあく抜きして、竹ぐしがすつとささるくらいまで(15~30分)ゆでて水けをきる。
- ②ゆでたくわいのうち飾り用は赤ワイン(50cc)と砂糖(大さじ1)、水(50cc)で色づくまで煮る。

作り方

#### 【作り方】

- ①お米はといて、30分ほど水に浸し、その後炊飯する。(水はやや少なめ)
- ②鍋にA、水150ccを入れ火にかけ砂糖が溶けたら切った下処理したすし用くわい、桜エビを加え汁けなくなるまで(味が染みるまで)弱火で煮る。
- ③山東なをよく洗い細かく刻みビニール袋に入れ昆布だし、ゆず果汁、皮を加えて軽くもみ30分ほどおいておく。
- ④卵はボウルに割りほぐし、さとう、塩を加えよく混ぜる。フライパンに油を入れ熱し、たまご液を入れてかき混ぜながら炒り卵にしてお皿にあげておく。
- ⑤炊けたご飯は2等分しそれぞれボウルにうつす。一つ目のご飯は花おすしの素を加え混ぜ、二つ目は3の山東なを水気を絞って加えよく混ぜる。(ご飯が熱いうちに手早く混ぜる)
- ⑥ケーキの型にラップをしいて、一番下に山東なご飯(緑)、煮たくわい、ピンクの酢飯の順で層になるように押しつけながらご飯をしきつめる。
- ⑦⑥のケーキすしの上に④のいりたまごをまんべんなく敷きつめ、飾り用のBを飾ってできあがり。
- ⑧食べるときは型からラップごとそとはずし、ケーキのようにカットしていただく。



## 村田 みどり

### くわいの鶏肉巻き

#### 材料と分量

#### 素揚げくわい

小さめのくわい (2Sサイズ) 8個、塩・コショウ 少々  
揚げ油 適量

くわい (160g + 100g)、バター 10g、柚子胡椒 (お好みで) 小さじ1/4、生クリーム (大さじ1 + 大さじ5)  
鶏もも肉 2枚、塩・コショウ 少々、  
鶏ささみひき肉 200g

☆塩 小さじ1/2、白みそ 小さじ2、ぎんなん1パック  
プロセスチーズ (5ミリ角) 40g、ゆで卵 1個  
しょうゆ 大さじ1/2

バルサミコ酢 大さじ2 ヘビーリーフ 飾り用野菜

#### 作り方

- ①くわいは160gを1センチ角に切り、小さめの8個は皮を剥きともに油で揚げ塩コショウを振っておく。
- ②くわい100gは皮をむき、水につけてアクを抜き、柔らかくなるまでゆでて熱いうちにつぶし、バター10g、生クリーム大さじ1、好みで柚子胡椒小さじ1/4を混ぜて、マッシュくわいをつくる。
- ③鶏もも肉は観音開きにして両面に塩・コショウを振っておく。
- ④鶏ひき肉をボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ、角切りのくわいと☆印の材料と生クリーム大さじ4を加え混ぜておく。
- ⑤アルミホイルの上に置いた鶏もも肉に④で混ぜたものを乗せ均等の太さになるように巻いて、蒸し器で30分ほど蒸す (強火)
- ⑥バルサミコ酢、しょうゆを熱して半分くらいまで煮詰める。
- ⑦⑤が冷めたら切って、飾り用の野菜やマッシュしたくわい、素揚げくわいと皿に盛りつける。⑥のソースを添える。







## 福島 光子

### くわいと黒ゴマのペペロンチーノ

材料と分量

スパゲティ 200g くわい 6個 ニンニク 1片  
 鷹の爪 1本~2本 豚肉 100g セリ 適量  
 黒ゴマ 大さじ2 オリーブ油 大さじ3 塩 適量  
 クコの実 適量 茹で汁 50cc程度

作り方

- ①くわいは皮をむき4個は薄くスライスして油で少し色づくまで揚げる。残り2個のくわいはあらみじん切りにする。鷹の爪は輪切りにする。にんにくはスライスしておく。セリは3センチの長さに切る。
- ②たっぷりの湯に塩を入れスパゲティを茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルをしきニンニクのスライスをいれ弱火で香りを出す。鷹の爪、豚肉、くわいのみじん切りを入れ色づくまで炒め、塩で味付けする。火を止めておく。
- ④スパゲティは表示の時間よりも少し早めにあげる。
- ⑤茹で汁50ccにすりゴマをいれ混ぜておく。
- ⑥⑤を③のフライパンに加える。
- ⑦再び火をつけ、揚げたくわいとセリ、クコの実をいれざっと炒める。
- ⑧茹でたスパゲティをもどしからめ、塩で味を調える。





## 篠原 智子

### くわいライスコロツケ

#### 材料と分量

くわい(正味) 250g くわいの芽 8本 玉ねぎ 30g  
 ベーコン 1枚 小松菜 20g ご飯 150g  
 牛乳 200cc とろけるスライスチーズ2枚  
 ①(チキンコンソメ1/2包 塩小さじ1/4  
 コショウ(少々)  
 ②(にんにく(みじん切り) 1/2片  
 オリーブオイル大さじ1)  
 ③(カットトマト水煮缶200g 塩小さじ1/4  
 胡椒少々)  
 サラダ油 飾り用の小松菜12本 飾り用ハーブ適宜

#### 作り方

##### 【下準備】

- くわいの芽を切り、8本分は別にしておく。
- くわいチップス衣用に汚れた部分を取り除いた(皮はむかなくて良い)くわい200gと、すりおろし用に皮をむいたくわい50gを準備する。  
 ※使用するまで、水にさらしておく。

##### 【作り方】

- くわい200gをスライサーで薄切りにして水にさらし、水気を取って、170度の油でカリッと揚げたら、ビニール等に入れて細かく砕く。
- くわいの芽8本を素揚げする。
- 小松菜20gは電子レンジで加熱して水気を絞って粗みじん切りに、飾り用の小松菜は加熱して水気を絞る。
- 耐熱容器に②を入れてラップをして電子レンジで2～3分加熱したら、③を加えてラップをして5～6分加熱して煮詰めてトマトソースを作る。
- くわいホワイトソースを作る。  
 耐熱容器に、みじん切りの玉ねぎと粗みじんのベーコンを入れて、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。すりおろしたくわい50gと牛乳100cc、④を加えて混ぜ、電子レンジで2～3分加熱して良くかき混ぜ、とろみがついたら、残りの牛乳100ccを加えて混ぜる。
- 小松菜とご飯を5に入れて混ぜ、バットに敷いた1の衣の上に1/8量ずつおいて衣をつけながら丸くしたら、1/4に切ったスライスチーズを載せて、オーブントースターで焼き色をつける。
- 上部の真ん中に菜箸などで穴をあけてくわいの芽をさす。
- 飾り用の小松菜で輪を3つ作ってお皿に並べ、真ん中の輪にトマトソース、両脇の輪にライスコロツケを置く。ハーブを飾って出来上がり。

発行元●さいたま市くわい産地営農新生協議会

住所●埼玉県さいたま市浦和区北浦和5-6-5

電話●048-822-1007 (さいたま農林振興センター)