



甲賀の野菜かぼちゃ

<こうかのやさいかぼちゃ>

◎ 収穫時期 7月下旬～9月上旬

甲賀の豊かな自然の中で育まれ、丹誠込めて栽培された「かぼちゃ」。安全・安心にこだわり、食感はホクホク、そして甘みがあり栄養価の高い野菜です。



甲賀の野菜にんじん

<こうかのやさいにんじん>

◎ 収穫時期 6月下旬～7月下旬
11月～1月上旬

甲賀の豊かな大地の中でじっくり育った「にんじん」。安全・安心にこだわった、素朴だけど温もりいっぱい味の。
どんなお料理にもよく合います。



蒲生あかねいちじく

<がもうあかねいちじく>

◎ 収穫時期 7月～10月上旬

朝穫りにこだわり、早朝に収穫したいちじくをその日のうちに消費者にお届けしています。朝穫りいちじくは張りどツヤのある鮮やかな紫色が特徴です。

安土信長葱

<あづちのぶながねぎ>

◎ 収穫時期 10月末～3月

通常の白ネギより身は太く、透き通るように白いネギ。葉も青々として柔らかく、1本まるごと食べられます。食感は肉厚でジューシー、甘みの強さが特徴です。



日野菜

<ひのな>

◎ 収穫時期 10月～1月

滋賀県蒲生郡日野町を発祥地とするカブの一種。約500年前、野生の日野菜を発見、漬物にしてみると、色、味ともに風雅なものであったことが伝えられています。



彦根梨

<ひこねなし>

◎ 収穫時期 8月下旬～9月中旬

彦根梨は主に「幸水」、「豊水」の2品種。8月中旬から幸水の収穫、その後9月上旬から豊水の収穫が始まります。どちらも赤梨系で滋賀県の代表的な品種です。





豊郷の 坊ちゃんかぼちゃ

<とよさとのぼっちゃんかぼちゃ>

● 収穫時期 7月下旬～9月上旬

大きさが約400～500g程度のか
わいい手のひらサイズのミニかぼ
ちゃ。栄養価が高く、甘みも強い、
栗のようにホクホクとした美味しさが
特徴です。



近江今津の富有柿

<おうみまつふゆうがき>

● 収穫時期 10月～11月

きれいな湧き水が流れる百瀬川の
扇状地で栽培されている近江今津
の富有柿は、どこの産地にも負け
ないくらい甘さには自信があります。
パリッとした食感をお楽しみください。

鮎河菜

鮎河菜のオープントースト



🍴 材料 (4人分)

鮎河菜	100g
マヨネーズ	適量
フランスパン	1本
ワサビ	適量
バター	20g
ピザ用チーズ	適量
辛子明太子	1はら
味付けのり	適量

🍴 作り方

- ①沸騰したお湯に塩(分量外)をひとつまみ入れ、鮎河菜を茎が柔らかくなるまで茹でる。茹であがったら水にさらしたあと水気をよく絞り、小口切りにする。
- ②フランスパンを3cmの厚さで斜めにスライスし、片面にバターを塗る。
- ③①の鮎河菜の半量に、マヨネーズとほぐした辛子明太子を和える(A)。
残りの半量には、マヨネーズとワサビを入れて和える(B)。
- ④②のパンに③のA、Bをそれぞれ乗せ、上にピザ用チーズを乗せて180℃のオーブンで約5分焼く。
- ⑤仕上げに細く切った味付けのりをちらす。

メニュー考案・問い合わせ先 JA こうか総務部くらしと女性課
(甲賀の野菜旬の味レシピ集より) TEL 0748-62-0582

杉谷なすびのしぎ煮

材料 (4人分)

杉谷なすび	1個
杉谷とうがらし	2本
鶏肉	60g
糸花かつお	適量
白葱 (白髪葱)	適量
柚子の皮	適量
特製煮だし	
(かつお出汁：酒：薄口醤油：味醂)	
12 : 1 : 1 : 1	
砂糖	少々



作り方

- ① 杉谷なすびのヘタを落とし、皮付のまま縦に8等分に切る。
- ② 杉谷とうがらしの種を取り除き、適当な大きさに切る。
- ③ 鶏肉を一口大にカットし、さっと湯通ししておく。
- ④ ①のなすびを油で素揚げし、しっかりと油切りしておく。
- ⑤ 砂糖 (分量外) で微調整した特製煮だしに③の鶏肉を入れ5分炊いた後、②のとうがらしと④のなすびを加え、落とし蓋をしてさらに10分程度炊く。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、お好みで柚子皮、千切りにした白葱、糸花かつおを上のにせて出来上がり。

ポイント

特製だしを市販の麺つゆで代用しても、満足のいく美味しさに仕上がります。
杉谷とうがらしが手に入らない場合はしし唐で代用を。
でも、滋賀県甲賀の「杉谷とうがらし」で作ることをお勧めします。

メニュー考案 びわ湖花街道 調理長 中川聡
問い合わせ先 TEL 077-578-1075

杉谷とうがらしの鶏ミンチ

材料 (4人分)

鶏ミンチ	200g
杉谷とうがらし	20～25本
豆腐	1/8 (8分の1)
玉ねぎ	1/6 (6分の1)
人参	10g
卵	1個
おろし生姜	5g
小麦粉	少々



◆豆腐は軽く水気を絞っておく。玉ねぎ・人参はみじん切りにし、先に軽く炒めて冷やしたものを豆腐と鶏ミンチと一緒に混ぜる。

作り方

- ① 少し大きめの杉谷とうがらしを縦半分にする。
- ② その内側に、打ち粉 (小麦粉) をする。
- ③ ②の中に、先に合わせた鶏ミンチを詰め、そのまま冷蔵庫で1時間程冷やす。
- ④ フライパンにミンチ部分を下にして入れ、弱火でフタをして蒸し焼きにする (大きさによるが5～7分)。
- ⑤ 竹串をミンチに刺して、きれいな肉汁なら火が通っている。火が通ったか確認出来たら酒 (分量外) を少々振りかけ、フタをして10秒すると出来上がり。

◆お好みで、塩・ポン酢でどうぞ。お子様には、ケチャップマヨネーズやソースマヨネーズもよく合います。塩にカレー粉を混ぜてもよい。

メニュー考案 里湯昔話 雄山荘 総料理長 森順一
問い合わせ先 TEL 077-578-1144 (雄山荘事務所)

下田なすのパスタ

材料 (1人分)

下田なす	3本
杉谷とうがらし	3～4本
玉ねぎ	1/2個
※小さい場合は1個	
牛挽き肉	150～200g
ホールトマト	1缶
にんにく	1/2片
輪切り唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ1
パスタ	160g

調味料

- ☆コンソメ(顆粒)少々
- ☆ウスターソース大さじ2
- ☆ブラックペッパー少々

☆みりん 大さじ1

☆砂糖 大さじ2～3

☆醤油 大さじ1/2

☆塩 少々



作り方

- 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで加熱する。
- ①に輪切り唐辛子を加えて辛味を出し、牛挽き肉を加えて赤みが無くなるまで加熱する。
- 予め加熱まで加熱しておいた玉ねぎのみじん切りとホールトマトを②に加えて煮詰めていく。
- ③に☆の調味料を加えて味を整え、トマトソースを完成させる。
- 下田なすと杉谷とうがらしを、食べやすい大きさにカットし、素揚げしたのち(分量外)、下田なすはトマトソースとよく和える。
- 杉谷とうがらしは飾り用として取っておき、最後にふりかける。
- 茹でたパスタをお皿に盛り、④のトマトソースをかけた後、杉谷とうがらしを上からちらして出来上がり。

ポイント

牛挽き肉を炒めている最中、余分な油をこまめにキッチンペーパー等でふき取る。

あめのうお御飯

材料 (4人分)

近江米	4合
あめのうお (ピワマス) 切り身	200g

調味料

水	800 cc
清酒	65 cc
醤油	65 cc
みりん	50 cc
葱	適量

(ピワマスの卵醤油漬け、あれば)

※好みで 牛蒡・人参・こんにゃくなどをいれてもよい



作り方

- 近江米を研いで水を切っておく。
- 釜に洗った米を入れてピワマスの切り身と好みの具を乗せる。
- 調味料を合わせて釜に入れて炊き上げる。
- 仕上がりに葱をちらし、あればピワマスの卵の醤油漬けを乗せる。

メニュー考案・問い合わせ先 ひさご寿し TEL 0748-33-1234

小鮎のくるみ揚げ

材料 (2人分)

小鮎	10匹
天ぷら粉	10g
卵白	卵1個分
くるみ	適量
(細かく砕いたもの)	
油	適量



作り方

- ①小鮎に天ぷら粉をつけ、泡立てた卵白にくぐらす。
- ②砕いたくるみを付けて、油で揚げる。

◆くるみ以外にお茶あられ等でも代用できる。

ナチャップパスタソースを使った きのことアスパラの健康パスタ

材料 (2人分)

パスタ	200g
バター	10g
しめじ	1/2パック
アスパラ	2本
グリーンピース	100g
刻みパセリ	適量
ナチャップ※ パスタソース	1.5本
塩	適量



※ナチャップとは、彦根梨で作った調味料

作り方

- ①塩を入れた湯で、パスタを茹で始める。しめじ・アスパラは適当な大きさに切っておく。
- ②フライパンを中火で熱し、バターを入れ、しめじ・アスパラ・グリーンピースを炒める。
- ③しめじから水分が出てきたら少し火力を弱め、ナチャップパスタソースを入れる。
- ④茹であがったパスタを皿に盛り、③のソースをかけ、刻みパセリを振りかける。