



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

滋賀の **おいしい** コレクション

十二月

万木かぶ



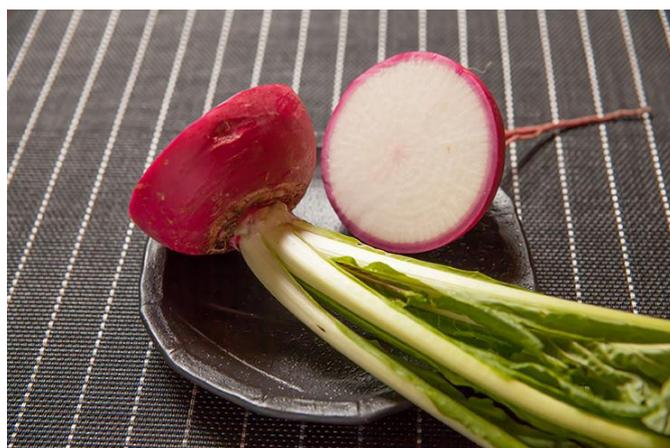
Seasonal
Ingredients



産地レポート 鮮やかな紅色と、味わい、万木かぶは知る人ぞ知る「滋賀の逸品」です。



この土地でしか採れない逸品



万木（ゆるぎ）かぶは、滋賀県高島市安曇川町西万木が原産のかぶで、風味、味わいの良さで評判の滋賀県の味です。前川美智子さんは、三尾里（みおざと）地区で万木かぶを栽培、出荷している生産者の代表です。「三尾里の加工グループは集落の女性達のグループで、26年前より万木かぶを栽培しています。種取りから播種など、栽培の作業は全てグループ員で行い、収穫後は漬物に加工して地方配送などを行っています。

万木かぶはこの地域で作るとき綺麗な紅色になります。土壌との相性が良いのでしょうかね」

万木かぶは、表皮は紅く、果肉はまっ白で茎も白いのが特徴です。

「漬け上がると中まで紅色に染まり、柔らかすぎず、固すぎず、歯ごたえの良いのも特徴です。収穫した万木かぶは、きれいに洗い、

はさがけをして冷たい風でしんなりとするまで干します。それからかぶの身に葉を巻きつけて、加工グループの特製調味料と一緒に樽に漬け込み、約 20 日～1 か月位しっかりと重石をかけますと美味しい漬物が出来上がります。かぶも美味しいですが、葉っぱも細かくきざんで召し上がってください。美味しいですよ」

万木かぶのお漬物ができるまで



1 収穫した万木かぶを天日干しする。



2 茎を芯にして葉を巻きつける



3 めかの桶に丁寧につんでいく。



4 上に万木かぶの葉を載せて覆いをし、重しをかける

冬の足音が聞こえる頃になると、全国の愛好家から待ちかねていたかのように、注文が届きます。

「年内は、ご注文いただいた方への出荷でほぼ終わります。鮮やかな紅が縁起が良いと、お正月に出される方が多いようです。贈答品としても使っていただいています。贈られた方から注文が入ったりして、販路が広がりました。年明けから一部市場にも出しますが、数は限られています」



地域の人々の「心」で守り伝える



この日も、加工グループの皆さんが集まって、漬けこみの作業をしています。

「おかげさまで、漬物は大変好評をいただいています。出荷量はこれ以上増やせないのが残念です。グループの皆さんもだんだん高齢化が進み、作付面積も昔は130aほどあったのですが、今は半分ほどになりました。

万木かぶは、9月に種をまいて11月に収穫して12月半ばまで漬け込み作業をします。今の時期は毎日忙しく働いています。今回ご紹介した糠漬けや、葉を落としたかぶを甘酢に漬け込む甘酢漬けが人気の万木かぶですが、産地の皆さんは、違う食べ方もしています。「万木かぶを薄く切って、昆布、ゆずの皮と一緒に浅漬けするんです。私たちは『あちら漬け』と呼んでいます。しゃきしゃきたかぶの食感が残って、これもおいしいですよ」

まさに、この土地でなければ味わえない味覚。万木かぶは、安曇川の土と、気候と、人々の丹精が作った滋賀県の「宝物」と言っても良いのではないのでしょうか。



万木かぶレシピ キッズ 万木かぶと近江米のミートソースグラタン



材料（4人分）

万木かぶ	1ケ
バターライス	60g
ミートソース	100g
ミックスチーズ	30g
和風出汁	水 1200cc 薄口しょう油 100cc みりん 100cc 出汁の素 6g
パセリ	適量

作り方

- ① 万木かぶの上4分の1を横に切る。
- ② ①の中をスプーンでくりぬき、和風出汁で炊く。
- ③ ②の中にバターライスを詰めて、ミックスチーズをかけ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を皿に盛り付けて周りにミートソースを流す。

調理のポイント

ご家庭ではレンジを使って焼くと便利です。煮崩れしないように気を付けましょう。

レシピ作成：花様 ka-you NU茶屋町 料理長 西之園顕志さん

万木かぶレシピ 高齢者 万木かぶの和風豆乳ポタージュ



材料（4人分）

万木かぶ	300 g
和風出汁	水 1200cc 薄口しょう油 100cc みりん 100cc 出汁の素 6g
パセリ	適量
豆乳	100cc

作り方

- ① 万木かぶを適当な大きさに切り、和風出汁 200cc で柔らかくなるまで炊く。
- ② ①をミキサーにかけて網で裏ごしする。
- ③ ②と豆乳を鍋に入れ温める。
- ④ ③を器に盛り、パセリを中央に振る。

調理のポイント

色を残すために、万木かぶは皮ごと炊いてミキサーにかけます。

レシピ作成：花様 ka-you NU茶屋町 料理長 西之園顕志さん



材料（4人分）

万木かぶ 1cm スライス	3枚
照り焼きソース	大さじ 6 (しょう油 30cc、みりん 30cc、料理酒 30cc)
コンソメの素	適量
粉山椒	適量

作り方

- ① 万木かぶをコンソメで軽く炊く。
- ② ①を油をひいたフライパンで両面焼き色をつけながら焼く。
- ③ フライパンに照り焼きソースを入れてからめる。
- ④ ③を皿に盛り付けて、粉山椒を振りかける。

調理のポイント

万木かぶは軽く火を入れて焦げ目をつけるくらいで結構です。加熱しすぎると色や風味が飛んでしまいます。

レシピ作成：花様 ka-you N U 茶屋町 料理長 西之園顕志さん

柿レシピ おもてなし 万木かぶとビワマスのミルフィーユ



材料 (4人分)

万木かぶ 5mm スライス	3枚
生食用ビワマス (サーモンでも可)	10g × 4
万木かぶの葉	2枚
甘酢	
酢	200cc
砂糖	80~120g (お好みで)
塩	少々
ソース	
オリーブ油	50cc
玉葱のみじん切り	10g
ピンクペッパー	3g
ブラックペッパー (粗挽き)	3g
塩	適量
デイル	5g

作り方

- ① 万木かぶのスライスは、塩を振り流水にさらして甘酢に漬ける。
- ② 万木かぶの葉をサッと茹でる。
- ③ 皿の中央に①と②とピワマス（サーモン）を交互に重ねていく。
- ④ ③の周りにソースを流しかけ、上にディルを飾る。

調理のポイント

甘酢がピワマスにもよく合います。

レシピ作成：花様 ka-you NU茶屋町 料理長 西之園顕志さん

料理長のアドバイス 色と食感を活かすのがポイントです



花様 ka-you NU茶屋町 料理長 西之園顕志さん



「花様 ka-you」は、滋賀県直送の食材を使った料理が売り物のレストラン。大阪地区に7店舗を展開しています。この季節になると、万木かぶの料理がメニューに並びます。

NU 茶屋町店の西之園顕志料理長は話します。

「産地から万木かぶが来ると、今年も冬だなと思います。うちでは6年前から料理に使っています。滋賀県の伝統野菜ですから、大いにアピールしています。

お客様にも『珍しい』と好評をいただいています。

万木かぶは、かぶの中では甘みが強いのが特色です。また食感も良いですから、あまり手を加えずぎない方が良いと思いま

す。

薄く切ってそのまま生でサラダにしても良いですし、加熱するときも、さっと火を通す程度で良いでしょう。加熱しすぎると色も飛んでしまうんです。煮物にするときも、煮崩れしないように注意しましょう。

万木かぶは、味わいととも、外は紅色、中は真っ白という美しいコントラストを活かしたいですね。素朴な野菜ですが、食卓を華やかにします。クリスマスやお正月にもぴったりだと思いますね」

栄養士のアドバイス 万木かぶは健康に役立つ栄養素がたっぷり。まるごと活用しましょう！

管理栄養士、野菜ソムリエ 中沢みさん



万木かぶの根の部分には、ジアスターゼと言う酵素が豊富に含まれています。消化を助ける酵素で、胃もたれを防ぎます。また、リゾチームという酵素も含まれています。リゾチームは風邪薬にも配合されている酵素なので風邪対策にも役立ちます。これらの酵素は加熱すると働かなくなってしまうので、生で食べる方がおすすめです。

塩分には気を付けなければいけません、お漬物でもぜひ食べてください。

また万木かぶの赤い部分には抗酸化作用があり、老化を防ぐと言われているアントシアニンという色素成分が豊富に含まれています。

それから葉の部分にはβカロテンやカルシウムが豊富。葉っぱも捨てずに使いましょう。ただ、葉っぱは生のままでは吸収率が低いのでチリメンジャコと一緒に油で炒めて、ふりかけにするとよいでしょう。

冬、旬の万木かぶを食べることは、健康を維持するうえですごくプラスだということがこれでもわかりますね。



中沢み 氏

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に『5色の野菜』カラダ革命（静山社文庫）他。