下野市はかんぴょう生産日本一！

保存版

かんぴょう♥簡単レシピ

地味～にうまい
「かんぴょう」！

I ♥ KP

栃木県下野市

●かんぴょうの生産

定植

花合わせ

- ゆうがおの実は前の日に収穫し、夜も明ける前の早朝からむき始めます。
- 製品を長さ 1.8mにするため、生では長さ2.3m、幅は 3.3cm、厚さはその日の天候により 1.8～2.5mm にむきます。
- 一人が機械を操作し、もう一人がむきあがったかんぴょうを受けて切りそろえます。かんぴょうむきは、二人の呼吸が合わないときれいな製品ができません。むき終わると、ハウスなどで天日乾燥します。
- この乾燥風景は、かんぴょうの良い香りを含んだ風に、白いかんぴょうがゆれる栃木県の夏の風物詩です。

成長のようす

収穫したかんぴょう

●かんぴょうの生産日本一！

- 栃木県のかんぴょうは、生産量が全国の約98%(315t)を占め、本県の代表的な特産物となっています。
- かんぴょうは、ゆうがおの実6kg～8kg、1つで 150g～200g のかんぴょうができます。収穫時期は 6 月下旬～9 月上旬です。

ゆうがおの花

＊下野市は栃木県内のかんぴょう生産量の 53%を占め、生産量は日本一です。
農林水産省(H26)地域特産野菜生産状況調査より

剥き作業

干し乾燥のようす

できあがり製品

かんぴょうとじゃが芋の白いスープ
<冷製>

ポイント
野菜を炒めるとき弱火で野菜に色を付けないこと。コクが足りない時は生クリームを少々加える。

ウェスティンホテル東京
日本料理「舞」調理長　岩根和史 氏　レシピ提供

材料（4 人分）

戻した干瓢…150ｇ
じゃが芋……中2個
玉葱…………中1個
水…………　200cc
牛乳………　400cc
顆粒ブイヨン…大さじ1
塩…………小さじ1
バター ………　10ｇ

作り方

1. 干瓢は水で戻し下茹でし水気を切って2㎝に切る
2. 玉葱をスライスし、フライパンを弱火にかけバターで炒める
3. 皮を剥いてスライスしたじゃが芋を加え炒め、半分火が通ったところで1を加える
4. 水を入れ、じゃが芋が崩れるくらいまで煮ていき、フードプロセッサーに移し牛乳を加え攪拌する
5. ブイヨン、塩を加えさらに攪拌し滑らかにする
冷蔵庫で良く冷やして器に盛り付ける
6. お好みで、胡椒や擂った柚子などで香り付けをする

かんぴょうの卵とじ

材料(4人分)

干瓢…………… 20g
たまご……………1個
醤油…小さじ1と1/2
出汁……2〜3カップ

作り方

1. 干瓢は水で戻し、水気を切って2cmに切り、溶いた卵の中に入れ良くかき混ぜる
2. 鍋に出汁を入れ、煮立ったら、1を少しずつ入れ10分程度煮る
3. 干瓢が柔らかくなったら醤油を入れて、味を調える(※味が薄い場合は、塩で調整する)

ポイント
醤油の代わりに味噌で
味付けしても美味

かんぴょうと蓮根のサラダ

材料(4人分)

干瓢………… 20g
レンコン……100g
人参…………1/2本
きゅうり……1/2本
蟹かまぼこ……3本
マヨネーズ……適量
コールスロードレッシング………適量
塩胡椒…………適量

作り方

1. 干瓢は水で戻し、好みの硬さに茹で、水気を切って2cmに切る
2. 人参は短冊切り、レンコンは薄切りにして下茹でする
3. きゅうりは輪切り、蟹かまぼこは半分に切りほぐす
4. 1.2.3をマヨネーズ、コールスロー1:1の分量で混ぜる
5. 塩胡椒で味を調える

かんぴょうのわさび風味

材料（4 人分）

干瓢……………20ｇ
ロースハム…… 2 枚
玉葱………… 1/4 個
きゅうり…… 1/2 本
塩胡椒………… 適量
わさび…… お好みで
マヨネーズ…… 適量

作り方

1. 干瓢は水で戻し、好みの硬さに茹で、水気を切って2㎝に切る
2. 玉葱は薄く切り塩もみし、水にさらしてから、水気を切る
3. ハムは好みの大きさ、きゅうりは千切りにする
4. マヨネーズとわさびを混ぜ 1．2．3 と合わせる
5. 塩胡椒で味を調える

かんぴょうの山かけ

エコークッキングスクール
渡辺恵津子先生　レシピ提供

材料（4 人分）

干瓢…………… 60ｇ
煮汁
- 出汁 ………100cc
- みりん……大さじ1
- 薄口醤油…大さじ1

山芋………… 500ｇ
青のり………小さじ2
いくら…………適量
かけ汁
- 煮切りみりん …大さじ2
- 出汁………大さじ2
- 酢…………大さじ3
- 薄口醤油…大さじ3

作り方

1. 干瓢は水で戻し、歯ごたえが残る程度に茹で、水気を切って2〜3㎝に切る
2. 煮汁を合わせ、干瓢を加えて火にかけ、弱火で汁気が無くなるまで煮て冷ます
3. 山芋は汚い所の皮を除き、すりおろしたら青のりを混ぜ合わせ、かけ汁をあわせる
4. 器に干瓢を盛り、上から山芋をかける
   いくらを山芋の上に飾ったらかけ汁を回りからかける

かんぴょうのキムチ

材料(4 人分)

干瓢………………60g
オクラ………3～5本
豆板醤……… 大さじ1
キムチの素
…約1/2カップ

※キムチの素によって濃さが変わるので調整してください。

作り方

1. 干瓢は水で戻し下茹でし、水気を切って、3cmに切る
2. 軽く湯通ししたオクラを輪切りにする
3. キムチの素、豆板醤をあえる

かんぴょうの甘酢

材料(4 人分)

干瓢……………50g
人参………… 1/2 本
きゅうり（小)… 1 本
塩………………少々
すし酢
- 酢 ……… 160cc
- 砂糖 ……… 100g
- 塩…………… 20g

柚子の皮又は
みょうが ……少々

作り方

1. 干瓢は水で戻し、歯ごたえが残る程度に茹で、水気を切って3cmに切る
2. 人参、きゅうりを3cmに切り、塩を振りしんなりさせ、水気を切る
3. すし酢で 1．2 を混ぜ合わせ、千切りにした柚子の皮又はみょうがを和える

かんぴょうとかまぼこの梅肉和え

エコークッキングスクール
渡辺恵津子先生　レシピ提供

材料(4 人分)

干瓢……………… 40ｇ
煮汁
　出汁……………80cc
　砂糖…………小さじ2
　みりん………大さじ1
　酒……………大さじ1
　薄口醤油……大さじ1
白かまぼこ…………1本
青じそ………………5枚
裏ごし梅肉…大さじ2弱
A
　砂糖…………小さじ 2
　出汁…………大さじ 3
　薄口醤油……小さじ 2
　白すりごま…大さじ 2

作り方

1. 干瓢は水で戻し、歯ごたえが残る程度に茹で、水気を切って2～3cmに切る
2. 煮汁を合わせ、干瓢を加えて火にかけ、弱火で汁気が無くなるまで煮て冷ます
3. かまぼこ、青じそをせん切りにする
4. ボールに梅肉を入れ、Aを加えて混ぜる
　2と3を加えてさっくりと混ぜ、器に盛る

かんぴょうの佃煮

材料(4 人分)

干瓢……………60ｇ
生姜…………… 5ｇ
砂糖…… 40～50ｇ
醤油………… 30cc
鰹節…………… 少々
みりん… 大さじ1/2

作り方

1. 干瓢は水で戻し下茹でし、水気を切って3cmに切る
2. 生姜は千切りにする
3. 鍋で醤油と砂糖を煮立たせ、干瓢と生姜を入れ汁気がなくなるまで煮詰め、みりんと鰹節を入れなじませる

かんぴょうのきんぴら

材料(4 人分)

干瓢……………12g
こんにゃく……40g
椎茸……………40g
人参……………30g
鷹の爪…………適量
ごま油…… 小さじ1
醤油……… 小さじ2
砂糖……… 小さじ1
酒………大さじ1/2
みりん…… 小さじ1
顆粒だし……… 1g

作り方

1. 干瓢は水で戻して下茹でし、水気を切って5㎝に切る
2. 鷹の爪は小口切り、こんにゃく、椎茸、人参は大きさを揃えて細切りにする
3. フライパンにごま油を入れ、1.2を炒める
4. 3に醤油、砂糖、酒、みりん、顆粒だしを加えてさらに炒める

かんぴょうとひじきの煮物

材料(4 人分)

干瓢……………30g
油揚げ………… 2枚
大豆… 1／3カップ
人参…………… 1本
ひじき……… 20g
醤油……… 大さじ6
砂糖……… 大さじ5

作り方

1. 大豆は一晩水につけておく
2. ひじきを水で戻す
3. 干瓢は水で戻し、水気を切って2cmに切る
4. 人参、油揚げは細く切る
5. 鍋に全ての材料を入れ、ひたひた位に水を入れて、煮立ったら砂糖を入れて煮込む
6. 2~3分ほどして醤油を入れて、一煮立ちさせる

かんぴょうの竜田揚げ

材料（4 人分）

干瓢…………… 10g
醤油…………大さじ2
酒……大さじ1と1/2
生姜のしぼり汁…少々
黒ごま……………少々
片栗粉……………適量

作り方

1. 干瓢は水で戻して下茹でし、水気を切り、5㎝に切る
2. 1に醤油、酒、生姜の絞り汁を混ぜ合わせ、5分程度漬ける
3. 黒ごま、片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる

かんぴょう入りハンバーグ

材料（4 人分）

干瓢……………40g
合挽肉……… 400g
玉葱（小）…… 1個
卵……………… 1個
バター…………20g
片栗粉…… 大さじ1
塩胡椒………… 少々
ケチャップかソース …… 適量

作り方

1. 干瓢は水で戻し、歯ごたえが残る程度に茹で、水気を切ってみじん切りにする
2. 玉葱をみじん切りにし、バター（10g）で透き通るまで炒める
3. 挽肉に1の1／2、2を入れ、卵、片栗粉を入れ、塩胡椒で味付けをしてよく混ぜる
4. 3を４等分にして丸め、バター（10g）をフライパンに入れて焼く
5. ハンバーグが焼けたら取り出し、肉汁の残ったフライパンに1の残りとケチャップ等を適量入れ、１～２分煮詰め、皿に盛ったハンバーグにかける

かんぴょうのおいなりさん

材料(4 人分)

米…………… 1.5 合
油揚げ………… 4枚
戻した干瓢…
　2〜3本(30 cm位)
すし酢
　酢………… 30cc
　砂糖……… 15g
　塩…………… 8g
A
　砂糖………… 大 2
　酒…………… 大 1
　醤油………… 大 3
　みりん… 大さじ 1
　本だし……大 1/2

作り方

1. 干瓢は水で戻し好みの硬さに茹で、水気を切る
2. 油揚げは２等分にし口を開いて、熱湯にくぐらせ油抜きする
3. 鍋にAの調味料と１と２、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけ、煮汁がなくなるまで煮る。この時干瓢は煮つけすぎないよう注意し、油揚げより先に鍋から出す
4. 米を研ぎ、すし飯用に炊飯する。炊き上がったところですし酢を混ぜる
5. すし飯を油揚げに詰め込み干瓢を巻き結ぶ

白いかんぴょう巻き

ウェスティンホテル東京
日本料理「舞」調理長　岩根和史 氏
レシピ提供

ポイント
良質な干瓢を使う事で本来の旨味が感じられる調理方法。
醤油を使用しないのでクセが無く、例）のフレーバーを加えて、オリジナル干瓢巻を楽しもう。
例)蜂蜜、山葵、柚子、山椒、生姜、紅茶、ほうじ茶

材料(4 人分)

戻した干瓢…200g
水…………300cc
酒……………20cc
みりん………15cc
砂糖 ………… 40g
塩………………… 4g
米………………2合
すし酢
　酢…………40cc
　砂糖 ……… 20g
　塩 ………… 10g
海苔………3〜4枚

作り方

1. 干瓢は水で戻し、海苔と同じ長さに切りそろえ水気を良く絞り鍋に移す
2. １の鍋に水、酒、砂糖を入れ沸騰させ中火で煮る。汁が半分くらいになったところで塩を加えさらに煮る
3. 汁が半分になったところでみりんを加える（この時好みで砂糖や塩で味を整える）
4. 鍋を傾け汁を掛けながら煮詰めていく（干瓢に艶が出る）
5. 煮汁がなくなるまで煮詰めたら火からおろし常温で冷ます
ごはんをボウルに移し、すし酢を加え酢飯をつくり、海苔半畳とごはんで干瓢を巻く

かんぴょう丼

材料(4人分)

干瓢………… 60g
牛肉（薄切り）
… 120g
ごぼう（細）… 1本
玉葱 ………… 1個
根生姜……… 少々
水 ……… 1カップ
砂糖 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ4
酒 ……… 大さじ3
米 …………… 2合

作り方

1. 干瓢は水で戻し、長さ5cmに切る
2. ごぼうはささがきにし、生姜はすりおろす
3. 鍋で牛肉とおろし生姜を合わせて炒める
4. 3に水1カップを注ぎ、干瓢を煮る
5. 干瓢が柔らかくなったら、ごぼう、玉葱、調味料を全て加えて10分程度煮込む
6. 器にご飯を盛り、上に5をのせる

かんぴょうの炊き込みごはん

材料(4人分)

干瓢………… 10g
米…………… 2合
人参……… 1/3本
ごぼう…… 1/4本
しめじ……… 30g
レンコン…… 30g
こんにゃく… 30g
油揚げ…… 1/2枚
顆粒だし…小さじ1
醤油………大さじ2
みりん……大さじ2

作り方

1. 干瓢は水で戻し下茹でし、水気を切って2㎝に切る
2. ごぼうはささがき、人参、しめじ、レンコン、こんにゃく、油揚げは薄切りにし、食べやすい大きさに切る
3. 米を研ぎ、2合分より少なめの水を入れ、1.2.顆粒だし、醤油、みりんを入れて炊く
4. お好みで刻み海苔をかけます

かんぴょうの成分

かんぴょうは、栄養的にバランスがとれている食物で、食物繊維やカルシウムなどを多く含んでおり、消化が非常に良く、便秘や夏バテ予防にも良いと言われている健康食品です。

＜参考＞100g中の成分含有量の比較（七訂食品標準成分表）

野菜名	食物繊維	カルシウム	鉄	カリウム
かんぴょう	30.1g	250mg	2.9mg	1,800mg
ごぼう	5.7g	46mg	0.7mg	320mg
ブロッコリー	4.4g	38mg	1.0mg	360mg
ほうれんそう	2.8g	49mg	2.0mg	690mg
にんじん	2.8g	28mg	0.2mg	300mg

かんぴょうの保存方法

ポリ袋に入れて、封をして、冷蔵庫に入れ保存します。

（量が多い場合は、ポリ袋に入れて、さらに缶に入れて保存）

かんぴょうのもどし方

かんぴょうは、さっと洗い、小さじ 1 杯の塩をふりかけ両手でよくもみ、弾力の出るまでやわらくし、もう一度水で塩を洗い流し、新しい水に 5～10 分ひたして水気を絞ります。

もしかして…
ふくべ？

甲塚古墳出土人物埴輪
（国指定重要文化財）

下野市国分寺地内にある甲塚古墳（6世紀後半頃築造）から、瓢形の容器に柄の付いた道具を右手に持った人物埴輪が出土しました。当時の材質は分かりませんが、形状から下野市の特産品である球形のユウガオ属（瓢）の加工品を柄杓として使用していたのかもしれません。

協力：下野市農村生活研究グループ協議会
しもつけかんぴょうまつり実行委員会
発行：下野市農政課 〒329-0492 栃木県下野市笹原26番地 ☎0285-32-8906