

豊能町特産

なにわの伝統野菜

# 高山まなア・ラ・カルト



豊能町特産  
なにわの伝統野菜

# 高山まな ア・ラ・カルト

## ●目次

---

豊能町の『高山<sup>たかやま</sup>まな』を知っていますか？ 1

---

### ●まなの料理

1	まな漬	2
2	まな漬巻き	3
3	まな漬炒飯	4
4	まなのからし <sup>あ</sup> 和え	5
5	まなピー <sup>あ</sup> 和え	6
6	まなの白 <sup>あ</sup> 和え	7
7	まなナムル	8
8	まな卵とじ	9
9	まなとうふの炒め煮	10
10	まなとうすあげの炊いたん	11
11	まなとほたて貝のクリーム煮	12
12	まなと豚肉・こんにゃくの炒め煮	13
13	まなと焼きもちのごま雑煮	14
14	まなと豚肉のにんにく鍋	15

---

あとがき

---

## 豊能町の「高山まな」を知っていますか？

「まな」の仲間はアブラナ科葉菜類の一種で、地中海沿岸原産のものが遠く中国を経由して我が国に伝えられたと言われています。その後、日本各地の風土に合った多くの地方品種が生まれそれぞれの土地で育まれてきました。「高山まな」もそのひとつです。歴史は古く、高山地区では江戸時代にすでに栽培されていたと言われています。

北摂山系の山々に囲まれた標高400mほどの山里に暮らす高山の人々にとって、厳しい冬の寒さに耐える「高山まな」は冬場の大切な青菜で、七草がゆの青味としても使われています。とう（花茎）が伸びる前に葉を青菜として収穫するほか、春先に一斉に伸びてくるとうを手で摘み取って収穫します。「高山まな」を塩漬けにした「まな漬」は春の訪れを実感する旬の味であり、ふるさとの味です。収穫後、残った葉や根は畑にすき込んで後作の高山ごぼう等の緑肥として活用するなど、「高山まな」は高山の人々の暮らしになくてはならないものとなっています。

平成7年に大阪府立農林技術センター（現：大阪府環境農林水産総合研究所食とみどり技術センター）が実施した栄養分析結果（下表）によれば、「高山まな」はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養素を豊かに含んだ野菜であることがわかりました。食味もくせがなく、いろいろな料理に用いることができる野菜です。

大阪府では、「高山まな」を平成17年度に創設した「なにわの伝統野菜認証制度」により「なにわの伝統野菜」に指定し、豊能町で生産する「高山まな」を認証するなど、多くの人々に知っていただくために様々な取組を進めています。

表 「高山まな」の栄養成分含量

品 目	カロテン ( $\mu\text{g}/100\text{g}$ )	総ビタミンC ( $\text{mg}/100\text{g}$ )	カルシウム ( $\text{mg}/100\text{g}$ )	鉄
高山まな	3,700	87	154	4.2
ほうれんそう	4,200 (3,100)	35 (65)	49 (55)	2.0 (3.7)
こまつな	3,100 (3,300)	39 (75)	170 (210)	2.8 (3.0)
しゅんぎく	4,500 (3,400)	19 (21)	120 (90)	1.7 (1.9)
大阪しろな	1,300 (1,800)	28 (45)	150 (140)	1.2 (1.1)

- ・分析機関：大阪府立農林技術センター（現 環境農林水産総合研究所）（高山まな）
- ・まな以外は五訂増補日本食品標準成分表（H17発行）
- ・（ ）内数値は四訂日本食品標準成分表（S57発行）

# (1) まな漬

材	料
まな	1 kg
塩	40 g (4%)
重石	2 kg

## ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは水で洗い、ザルに上げて水を切ります。
- (2) 早く水が上がるように、まなを1つかみずつ塩でもみながら、容器に漬け込んでいきます。  
最後に残った塩を全体にふりかけます。
- (3) 押しふたをし、まなの約2倍の重石をします。
- (4) 水が上がれば食べられますが、3日～4日目が漬かり頃です。
- (5) さっと水で洗い、固く絞って、細かく切り、しょうゆ少々を落として食べます。

※短期間なら冷蔵庫で、長期間なら冷凍庫で保存します。

### 高山のまな漬

高山集落に古くから伝わる漬物です。冬から春先にかけて、青菜として収穫するほか、つぼみが少しふくらんできたとう（花茎）を手でポキッと折れるところから摘んで収穫します。

この時期、高山では大量に漬け込み、年間を通じて大切に利用されています。

## (2) まな漬巻き

### 材 料 (10本分)

ごはん	……………	5カップ		
焼のり	……………	10枚		
具	{	まな漬	……………	400g
		糸かつお	……………	1パック (20g)
		いりごま	……………	大さじ1
		こい口しょうゆ	…	大さじ1

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まな漬を細かく刻みます。  
糸かつおは細かくもみ、いりごまも刻みます。
- (2) 上の材料を合わせ、しょうゆをからませます。
- (3) 巻きすを広げて、焼きのりを巻きすの手前の端から1cm程度あけて置きます。
- (4) 熱いごはんを、のりの向こう側の端を $\frac{1}{3}$ 程度あけて広げ、ごはんの中央に(2)の味つけしたまな漬を横一文字に広げて置きます。
- (5) 巻きすをおこして巻き、1本を4等分します。

高山では、昔から刻んだまな漬を具にしてのり巻きを作り、こびる小昼（午後の仕事の合間の休憩）や子供のおやつにしていました。

### (3) まな漬炒飯

#### 材 料 (2人分)

ごはん …………… 2カップ  
卵 …………… 2個  
まな漬 …………… 100g  
油 …………… 大さじ3  
こしょう …………… 少々  
うす口しょうゆ …………… 小さじ1  
ごま油 …………… 少々  
かつお節 …………… ½パック(10g)  
(用意できれば糸かつお)  
紅しょうが …………… 少々

#### ◆ 作り方 ◆

- (1) 中華鍋を熱し、油を入れて鍋になじませ、とき卵を入れます。卵がふくらんだら、ごはんを入れ炒め合わせます。
- (2) まな漬を適当な大きさに切り、かつお節を加えて炒め合わせ、こしょうをふります。
- (3) うす口しょうゆとごま油を、鍋のふちからまわしかけ、はじける音が静かになったら底からすくうようにかき混ぜ、器に盛りつけて紅しょうがを散らします。

## (4) まなのからしあし和え

### 材 料 (4人分)

まな	250 g
ねりがらし	小さじ1
こい口しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
だし汁	大さじ1

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは熱湯で色よくゆでて冷水にとり、固く絞って長さ3 cmに切ります。
- (2) ボールにねりがらし、しょうゆ、みりんを入れ、だし汁で割り、まなを入れ、混ぜ合わせます。

## (5) まな<sup>あ</sup>ピー和え

### 材 料 (4人分)

まな	300 g
ピーナッツバター	大さじ2
さとう	大さじ½
うす口しょうゆ	大さじ2
ピーナッツ	30 g

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは熱湯で色よくゆでて冷水にとり、固く絞って長さ3～4 cmに切ります。
- (2) ボールにピーナッツバター、さとう、うす口しょうゆを入れて混ぜ、あえ衣を作ります。
- (3) (2)のあえ衣にまなを入れ、混ぜ合わせます。
- (4) 盛りつける寸前に、ピーナッツを刻んで混ぜ合わせます。

#### ○ あえ衣とは？

あえ物を作るときに、材料と混ぜ合わせるための合わせ調味料のことです。

あえ物には、味の淡白な材料を使うことが多いので、あえ衣には調味料のほか、ごまなどのように風味あるものがよく使われます。

## (6) まなの<sup>あ</sup>白和え

### 材 料 (4人分)

まな	200 g
にんじん	40 g
こんにゃく	50 g
もめんどうふ	⅓丁(100 g)
いりごま	大さじ1
白みそ	大さじ2.5
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは熱湯で色よくゆでて冷水にとり、絞って長さ3 cmに切ります。
- (2) にんじんは3 cmのせん切り、こんにゃくは3 cmの短冊に切ります。
- (3) とうふはふきんに包んで水気を絞っておきます。
- (4) すり鉢でいりごまをていねいにしっかりとすります。

この中にとうふ、白みそ、さとう、みりんを入れて、さらによくすり混ぜて、あえ衣を作ります。
- (5) (4)のあえ衣と、まな、にんじん、こんにゃくを混ぜ合わせます。

## (7) まなナムル

### 材 料 (4人分)

まな	250 g
にんじん	20 g
とり肉	80 g
いりごま	10 g
ごま油	大さじ2
さとう	小さじ1
こい口しょうゆ	大さじ2

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは熱湯で色よくゆでて冷水にとり、絞って食べやすい長さに切ります。
- (2) にんじんはせん切りにします。とり肉は1 cm幅のそぎ切りにします。
- (3) とり肉とにんじんをごま油で炒め、さとう、しょうゆで調味して、火を止めます。
- (4) すり鉢でいりごまをすり、材料を全て混ぜ合わせます。

## (8) まなの卵とじ

### 材 料 (4人分)

まな	400 g
サラダ油	大さじ2
花かつお	2カップ
湯	1カップ
みりん	大さじ2
塩	少々
うす口しょうゆ	大さじ2
卵	4個

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなはさっとゆでて冷水にとり、絞って4～5 cmの長さに切ります。
- (2) サラダ油でまなをさっと炒め、ある程度火が通ったら花かつお、湯1カップを加え、煮立ったらみりん、塩、うす口しょうゆで調味します。
- (3) とき卵を回しかけ、半熟になるまで煮ます。

### 高山まなの風味を活かした利用法

豊能町高山地区では、収穫時期になると高山まなはいろいろな料理に大活躍です。

その中で、軟らかくほんのり甘い高山まなの特長を活かし、新鮮な取れたての風味を逃がさない、いかにも地元ならではの利用法を御紹介しましょう。

みそ汁（各家庭の味付けで）を作り、火を止める直前に適当な大きさに刻んだ高山まなを適量さっと散らすのです。すぐに火を止め、そのままたっぷりの高山まなの香りと一緒にみそ汁を味わいます。地元の人の中には、みそ汁の中でもこれが一番美味しい、他に具はいらないという人もいるくらいです。ひとつ試されてはいかがでしょうか。

## (9) まなととうふの炒め煮

### 材 料 (4人分)

まな	350 g
うすあげ	2枚
とうふ	1丁(300 g)
ごま油	大さじ1
だし汁	カップ½
さとう	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ2
こい口しょうゆ	大さじ1

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなはさっとゆでて冷水にとり、絞って3～4 cmの長さに切ります。うすあげは3～4 cmの短冊に切ります。とうふはふきんに包み水気を絞ります。
- (2) 鍋に、ごま油を入れて熱し、まなをさっと炒めて、とうふ、うすあげ、だし汁を入れ、一煮立ちしたらさとう、しょうゆで調味して煮込みます。

## (10) まなとうすあげの炊いたん

### 材 料 (4人分)

まな	400 g
うすあげ	1 枚
煮干し	10 g
水	1 カップ
さとう	大さじ2
こい口しょうゆ	大さじ3

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは熱湯で色よくゆでて冷水にとり、軽く絞って長さ5 cm のざく切りにします。
- (2) うすあげは細く切ります。煮干しは頭と腹わたを取り除いておきます。
- (3) 鍋にまな、うすあげ、煮干しを入れて水を加え火にかけます。
- (4) 煮立てば、さとう、しょうゆで味を付けて2～3分煮て仕上げます。

# (11) まなとほたて貝のクリーム煮

## 材 料 (4人分)

まな	500 g
しょうが	1 かけ(約25 g)
ほたて貝柱水煮缶詰	1 缶
コンソメスープの素	小さじ $\frac{1}{3}$
サラダ油	大さじ1
牛乳	1 カップ
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
水	大さじ5

## ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは5 cmほどの長さのざく切りにします。しょうがはみじん切りにします。
- (2) 貝柱缶は、中身を取り出し、残った缶詰の汁は水と合わせて1 カップになるようにし、コンソメスープの素を加えます。
- (3) 中華鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、まなをさっと炒めます。これに、水と合わせた缶詰の汁を加えます。
- (4) 煮立ったら牛乳を入れ塩、こしょうで味をととのえ、水どき片栗粉を加えてとろみをつけます。
- (5) 最後に貝柱を入れ、ざっくり混ぜて仕上げます。

## (12) まなと豚肉・こんにゃくの炒め煮

### 材 料 (4人分)

まな	250 g
豚肉	50 g
こんにゃく	⅓丁(約80 g)
にんじん	20 g
油	大さじ1
だし汁	⅓カップ
こい口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは3 cmの長さに切ります。豚肉も同じ長さに切ります。
- (2) こんにゃくは水平に包丁を入れてそぐように2枚に切り分け、さらに長さ3 cmの短冊に切り、にんじんも3 cmの短冊に切ります。
- (3) フライパンに油を熱し、豚肉、こんにゃくを炒め、まなを加えて炒めます。だし汁を加えさとう、みりん、しょうゆを入れて煮含めます。

## (13) まなと焼きもちのごま雑煮

### 材 料 (4人分)

まな	200g
花型にんじん	4枚
もち	4個
だし汁	4カップ
みりん	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ4
すりごま	大さじ4
ゆずの皮	少々

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなはさっとゆでて冷水にとり、軽く絞って3～4cmの長さに切ります。  
にんじんは、花型に切ったものを4枚用意し、ゆでておきます。
- (2) もちは、こんがり焼きまします。
- (3) だし汁は、みりん、うす口しょうゆで調味します。
- (4) お椀にもちとまなを盛りつけ、花型にんじんを飾り、だし汁を張ります。
- (5) すりごまを上からたっぷりふりかけ、ゆずの皮のせん切りを散らします。

## (14) まなと豚肉のにんにく鍋

### 材 料 (4人分)

まな	600 g
豚肉ロース薄切り	300 g
とうふ	1丁
しょうが	1かけ(10g)
にんにく	1片(10g)
湯	6カップ
塩	小さじ½
こい口しょうゆ	大さじ3

### ◆ 作り方 ◆

- (1) まなは長さ5cmほどの長さのざく切りにします。豚肉はそのままか、あるいは2つに大きく包丁を入れます。
- (2) しょうが、にんにくは細かいみじん切りにします。
- (3) 土鍋に湯6カップを入れ、塩、しょうゆで調味します。
- (4) 沸騰してきたら、しょうが、にんにくを入れます。

豚肉、まな、とうふを食べる分だけ入れて、豚肉に火が通り、まながやわらかくなったらスープと一緒に食べます。

- (5) 豚肉とまな、とうふは、入れた分を引き上げてから次の分を入れていきます。

## あとかぎ

---

当事務所の前身である大阪府豊能地区農業改良普及所が、豊能町の特産野菜「高山まな」の調理法をまとめた「まなアラカルト」を作成してすでに10有余年の歳月が経過しました。当時、作成にあたって、料理研究家の土井信子氏、奥村彪生氏、その他多くの方々の御好意によりたくさんの方々の資料を提供していただいたことに改めて厚くお礼申し上げます。

さて、この間に大阪農業を取り巻く情勢は大きく変わり、改めてその役割が重要視されているところです。「高山まな」につきましても、平成17年度に創設された「なにわの伝統野菜認証制度」により「なにわの伝統野菜」に指定され、今、改めて各方面から注目を集めています。

このような中で、「高山まな」の調理法をまとめた資料集を求める声が各方面から多く出されてきました。そこで、当事務所では、多くの方々の力によって作成された「まなアラカルト」に盛り込まれた内容を尊重しながら資料集の作成に取り組み、ここに「高山まなアラカルト」として新しく小冊子を作りまとめました。当小冊子を作成するに当たり、先人が伝え幾多の人々が守り育ててきた文化を後の世代に継承していく観点から、これまでの集大成として内容の変更は表記の変更等必要最小限に留めました。

当小冊子をひとりでも多くの方々に御利用いただき、「高山まな」の深い味わいを知っていただくことができれば、これに勝る喜びはありません。最後に、当小冊子の作成に御協力いただいた豊能町高山地区のみなさま、豊能町農林商工課の職員の方々に感謝の意を表します。

---

平成20年3月  
大阪府北部農と緑の総合事務所 池田分室農の普及課



大阪府北部農と緑の総合事務所 池田分室 農の普及課

〒563-0025 大阪府池田市城南1-1-1

TEL 072-752-4111 (内線351~2)

FAX 072-751-5206

※当小冊子は「大阪採れたて農産物消費推進協議会」の御協力により作成しました。