

高槻市特産
なにわの伝統野菜

はっ とり しろ うり

服部越瓜ア・ラ・カルト




なにわの
伝統野菜

大阪府  認証

高槻市特産
なにわの伝統野菜
はっとうりしろり
服部越瓜

ア・ラ・カルト

●目次

服部しろりについて	1
服部しろりの歴史	
服部しろりの特徴	
服部しろりの普及活動	
ア・ラ・カルトの作成にあたって	
服部しろりの梅酢漬け	5
服部しろりの味噌漬け	5
服部しろりのツナサラダ	6
服部しろりとリンゴの簡単サラダ	6
服部しろりの梅葛あん	7
服部しろりの卵とじ	7
服部しろりの粕漬け	8
服部しろりのかみなり干し	10
服部しろりの健康炒め	11
服部しろりのクリームソテー	12
服部しろりパイ	13
服部しろりのごまだんご	14
服部しろりと野菜のソムタム	15
服部しろりとなすのトマトパスタ	16
服部しろりの甘酢漬け	17
服部しろりの中華風酢の物	18
服部しろりのそぼろあんかけ	19
玄米と服部しろりの混ぜごはん	20
服部しろりの切り干し大根	21
服部しろりのグリーンロール	22
服部しろりのカツレツ	23
服部しろりのフルーツポンチ	24
あとがき	

服部しろうりについて

◆服部しろうりの歴史

服部しろうりは、高槻市の塚脇地区で古くから栽培されており、近隣の酒どころであった富田の酒粕を使った漬物（富田漬）として加工されてきました。江戸時代には、徳川家康がこの地を通った際に食し、その味を賞賛して幕府献上品となり、その名は全国に知れ渡り、天保14年（1843年）の服部村明細帳には、服部しろうりは「富田で造られる粕漬けに専ら使用される」と記載されています。

生産者の高齢化が進む中、現在では塚脇地区周辺の十数軒で栽培され、市内の粕漬け業者へ販売されているほか、生産者自身が加工して朝市や直売所、農林業祭等で販売し、地域伝統の味として伝えています。また、一部の朝市や直売所では、服部しろうりの青果物が店頭に出始めるなど、粕漬け加工以外の利用にも生産者をはじめ、関係者の期待が高まっています。

◆服部しろうりの特徴

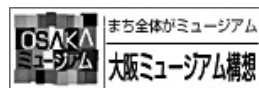
服部しろうりは果実が薄緑色で淡い白縞があり、大きなものは長さ約40cm、重さ800g程度に成長し、頂部が細くくびれているのが特徴です。食べると爽やかな歯ごたえがあり、シャキシャキとした食感が人気です。

◆服部しろうりの普及活動

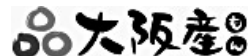
10名の農業者からなる「服部しろうり生産部会」では、加工業者を招いて品評会を実施する等、加工に適した服部しろうり生産に向けた技術の研鑽に努めているほか、各会員が粕漬けを販売する際に部会共通の包装をしてPRに努めています。

平成17年度には、服部しろうりは「なにわの伝統野菜」の一つとして選定され、20年度には大阪府が推進する「大阪ミュージアム構想※1」にも選ばれ、21年度には「大阪産（もん）※2」として、部会や市内加工業者が商品にロゴマークを添付して販売するなど、知名度アップに努めています。

※1 大阪のまち全体をミュージアムに、魅力的な地域資源を「展示品」や「館内催し」に見立て、その魅力を発信する取組。



※2 大阪府域で栽培される農産物、畜産物、木材、林産物、大阪湾で採取され大阪府内の港に水揚げされる魚介類、大阪の特産物と認められる加工食品。



北部農と緑の総合事務所では、20年度に市や部会と協力して「服部しろ
うり塾」を開催したほか、栽培及び加工の指針となるマニュアル作成に取り
組むと同時に、消費者へのPRに努めています。

また、21年度には農薬に頼らない病害虫被害防止策を検証するために展
示ほを設置し、環境にやさしい栽培方法の検討も実施しています。



しろうり塾の様子



しろうりの栽培展示ほ

◆ア・ラ・カルトの作成にあたって

服部しろうりは、これまで歴史ある“粕漬け”への加工を目的として栽
培されてきましたが、平成20年度に高槻市民を対象として実施したアン
ケートでは、約60%が「服部しろうりを知らない」と答えており、市民の
間でも認知度が低いことがわかりました。

そこで、「生産振興に向けて、消費者へのPRによる需要拡大が重要」と
考え、21年度には高槻市や服部しろうり栽培農家の協力を得て様々な利用
法を検討しました。

今回掲載した料理レシピは、これまで地域で伝えられてきた伝統ある
“粕漬け”だけでなく、高槻市内のホテルや料理教室が考案したものを加
え、消費者団体や伝統野菜をテーマとした食育活動に取り組む学校等から
も広くレシピを募集して掲載しました。

ここでは、レシピの検討にご協力いただいた各団体等の活動をご紹介します。

たかつき京都ホテル

たかつき京都ホテルでは、21年度に地域の伝統食材である「服部しろうり」を新たな料理に利用するため、農業者や関係機関と検討を重ね、シェフの知恵と技術が詰まった夏期限定のメニューを開発し、多くの利用客への提供を始めました。また、大阪エコ農産物^{※3}をはじめ、高槻市内産農産物を積極的に用いるなど地産地消活動に取り組み、ロビーではPR活動も実施しています。



ロビーのPRコーナー

マクロビオス高槻校



考案された数々の料理

高槻市内にある【玄米菜食（マクロビオティック）】を中心とする料理教室で、21年度には服部しろうりを利用した数多くの料理方法の検討を行いました。また、「大阪産（もん）サポーター」として、料理教室、高校や大学、ロハスイベント、ラジオ番組等において地元農産物を積極的に紹介する等の活動を実施しています。

高槻市消費生活研究会

高槻市消費生活研究会は、消費者の視点から様々な研究活動を実施しており、21年度には“地産地消”をテーマとして地域の伝統野菜である服部しろうりに関する取組を実施しました。

栽培ほ場での研修会や粕漬け講習会のほか、会員が考えた新たな服部しろうりの利用法を検討し、3月には大阪府消費者研究発表大会で発表を行う等の活動を実践しています。



栽培ほ場での研修会

高槻市立清水小学校

高槻市立清水小学校は、服部しろうりの栽培地域を校区とする学校で、従来から4年生が校内で服部しろうりを栽培し、粕漬け加工実習による総合学習を行っていました。

21年度には、活動の幅をさらに広げ、子ども達が農業者へ栽培状況の聞き取りや、「子ども達が食べたい料理」の調理実習等を通して、地域に伝わる服部しろうりを知るための取組を実践しています。



学習発表会

大阪府立千里高等学校



服部しろうりの布絵本

大阪府立千里高等学校は、21年度に「第47回高校生による食生活改善活動の研究推進校」に指定され、植物油をテーマとした活動を実施し、文部科学大臣賞を受賞しました。この活動の中で伝統野菜を取り入れた食育推進に取り組み、服部しろうりを使った新たな料理法の検討のほか、布絵本を製作して近隣の保育園や小学校への普及活動を実践しています。

このように多くの方々のご協力により、バラエティ豊かな料理レシピを掲載した『服部越瓜ア・ラ・カルト』が完成しました。服部しろうりを調理する際の参考になれば幸いです。

- ※ 3 農薬の使用回数、化学肥料（チッソ、リン酸）の使用量が府内の標準的な使用回数・量の半分以下となるよう府が定めた基準以下で栽培されたものとして府が認証した農産物。

農薬・化学肥料を
5 割以上削減！



大阪  農産物

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろりの梅酢漬け (高槻市消費生活研究会)

材 料	
服部しろり	1本
塩	少々
梅酢	適量 (うりが浸かる程度)

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、1 cm ぐらいの厚さに切ります。
- ②塩を少し振って軽くもみます。
- ③30分ほどそのまま置いておくとう水が出てくるので、軽くしぼります。
- ④③を梅酢に浸ければ、きれいな梅酢漬けのできあがり。

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろりの味噌漬け (高槻市消費生活研究会)

材 料	
服部しろり	1本
[味噌床]	
味噌	適量
みりん	適宜

◆ 作り方 ◆

- ①市販の味噌にみりんをお好みで加え、少しやわらかくなるまで混ぜて練って味噌床を作ります。
- ②うりの皮をトラ柄にむいて縦半分に切って種とワタを取ります。
- ③②をきれいに洗い、①に3時間ほど漬け込むとできあがり。

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろうりのツナサラダ (高槻市消費生活研究会)

材 料 (4人分)	
服部しろうり	¼本
トマト	1個
ツナ缶	½缶
塩	少々
マヨネーズ	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取ってから、食べやすい大きさに切ります。
- ②①をサッとゆがいてあく抜きをし、少し水にさらしてからキッチンペーパー等で水気を取ります。
- ③ツナと②をよく混ぜ、塩を軽く振ってからマヨネーズであえます。
- ④器に盛り、楕形に切ったトマトを周りに飾ってできあがり。

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろうりとリンゴの簡単サラダ (マクロビオス高槻校)

材 料 (4人分)	
服部しろうり	100g
りんご	1個
レモン汁	2個分
塩	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、薄めの厚さの一口大に切って少量の塩をなじませておきます。
- ②りんごは薄い楕形に切り、一口大にして少量のレモン汁をからめておきます。
- ③①を軽く絞りと、②と合わせて残りのレモン汁で合わせ、器に盛ってできあがり。

※レモンの皮を添えてもキレイです。

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろりの梅葛あん

(マクロビオス高槻校)

材 料 (4人分)

服部しろり	100g
梅干し(大)	2個
水溶きくず粉	大さじ4

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、一口大に切って沸騰したお湯でゆでます。
- ②梅干しは種をはずして細かくたたいておきます。
- ③小さめの鍋に、①と②、水溶きくず粉を入れて弱火にかけます。
- ④くずが透明になればできあがり。

[かんたんお手軽レシピ]

服部しろりの卵とじ

(高槻市立清水小学校)

材 料 (4人分)

服部しろり	2本
卵	3個
塩	少々
こしょう	少々
食用油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油をひいて①を炒めます。
- ③卵を割り入れて、塩、こしょうを入れてから、うりにからめてできあがり。

[伝統の味]

服部しろりの粕漬け

(服部しろり生産部会)

服部しろりの粕漬けは、しろりを塩で下漬けしてから漬け込む「塩漬け」と、生のまま漬け込む「生漬け」の2つの方法があります。漬け込む時の塩分や粕床の配合などは様々で、それぞれの良さや個性があります。

ここでは作り方の一例を掲載しますが、自分にあったお好みの味を探してみてください。

材 料 (20リットル樽1つ分)	
<p><塩漬け> 服部しろり …………… 10本 塩(下漬け用) …………… 250g (うりの重量の約3%)</p>	<p><生漬け> 服部しろり …………… 10本</p>
<p>[粕床] 酒粕 …………… 10kg 塩 …………… 600g (酒粕の重量の5～8%)</p>	<p>[粕床] 酒粕 …………… 10kg 塩 …………… 600g (酒粕の重量の約6%)</p>
<p>重石(下漬け用) …………… 約20kg (うりの重量の2～3倍)</p>	<p>みりん …………… 適宜 焼酎 …………… 適宜</p>
<p>ビニール袋(漬物用) …………… 1枚</p>	<p>ビニール袋(漬物用) …………… 1枚</p>



◆ 作り方 ◆

<塩漬け>

- ①うりを洗い、両端を切ってから縦半分になり、中の種とワタをきれいに取
り除きます。
- ②①を洗ってから凹んだ部分が下にならないよう、樽の底に並べ、分量の塩
を加えて重石をして一昼夜置きます。
- ③②を樽から出して風通しのよい場所に並べて水切りします。
- ④粕床の材料をしっかり混ぜます。
- ⑤ビニールを敷いた樽の底に④の粕床を入れ、その上に③のうりを凹んだ部
分が下になるように並べ、その上にまた粕床を入れます。
- ⑥⑤の作業を繰り返し、最後に袋をしっかりと締め、樽にフタをして日陰で
保管します。

※3日後頃から食べられるようになりますが、漬かり具合を見ながら、好みにより食べるとよいでしょう。3ヶ月ぐらいすると、ほんのりとべっこう色になってきます。塩加減によっては一年を過ぎても食べることができます。

<生漬け>

- ①うりを洗い、両端を切ってから縦半分になり、中の種とワタをきれいに取
り除きます。
- ②①を洗ってから凹んだ部分を下にして、すのこの上など風通しの良い場所
に並べ、一昼夜置いてしっかりと乾かします。
(天候が悪いと乾きにくいので注意します。)
- ③粕床の材料をしっかり混ぜます。
(好みによりみりんを混ぜたり、固さを調節するために焼酎を入れます。)
- ④ビニールを敷いた樽の底に③の粕床を入れ、その上に②のうりを凹んだ部
分が下になるように並べ、その上にまた粕床を入れます。
- ⑤④の作業を繰り返し、最後に袋をしっかりと締め、樽にフタをして日陰で
保管します。

※一週間もすると食べられるようになりますが、漬かり具合をみながら、好みにより食べるとよいでしょう。
色が黒くならないうちに食べるようにします(半年程度)。

[プロの味]

服部しろりのかみなり干し (たかつき京都ホテル)

材 料 (5~6人分)

服部しろり(小) …………… 1本
塩 …………… 少々
だし昆布 …………… 3cm角程度

[5%の塩水]

水 …………… 1リットル
塩 …………… 約50g

[味付け用]

酢醤油 …………… 適量
かつお節 …………… 適量

※他にも、ごま味噌あえや白あえ、しらす干しと大根おろしあえ、しょう油とレモンで味付けなど、お好みでアレンジできます。

※雷干しの名の由来には、「かんだ時にバリバリと歯ごたえがよいから」、「干した姿が雷神の稲妻に似ているから」といった説があります。

◆ 作り方 ◆

- ①うりに塩をしてこすってから洗い、菜箸等を使って芯(種とワタ)を抜きます。
- ②きれいに種を洗い落とします。
- ③空洞に箸を通して上から包丁を入れ、くるくるとらせん状に切ります。
- ④あらかじめだし昆布を入れた塩水に1時間ほど浸けておきます。
- ⑤塩水から出して物干し竿等にかけて、約3時間陰干しします(天日干しの場合は少し短めに)。
- ⑥固くならない程度に干し上がったたら、3cmぐらいにざく切りします。
- ⑦⑥に酢醤油をふりかけてさっとあえ、かつお節をかけてできあがり。



[プロの味]

服部しろりの健康炒め

(たかつき京都ホテル)

材 料 (2～3人分)

服部しろり	100 g
(皮と種を取り除いた分量)	
ブロッコリー	15 g
にんじん	5 g
ぎんなん	3 g
しめじ	10 g
セロリ	15 g
スナップエンドウ	20 g
マッシュルーム	15 g
フクロタケ	15 g
白ネギ	適量
しょうが	適量
<small>しらしめゆ</small> 白絞油(またはサラダ油)	適量

[A]

水	53cc
酒	8 cc
うまみ調味料	3 g
塩	3 g
砂糖	1 g

[B]

水	800 g
塩	8 g
うまみ調味料	4 g
砂糖	2 g
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量

◆ 作り方 ◆

- ① Aの材料を鍋に入れて沸かし、ボウルに入れておきます。
- ② うりの皮をむいて縦半分に切り、種とワタを取って3～4mmの厚さに切ります。
- ③ セロリはうりより小さめで同様に切り、にんじんは厚さ2mm程度のひし形に切ります。ブロッコリーは小房を縦半分、茎はにんじんと同様に切り、しめじは房を2～3つに分けます。
- ④ 白ネギは長さ5cmぐらいの斜め切り、しょうがは1cm角で厚さ2mmぐらいに切ります。
- ⑤ 鍋にうりとエンドウがひたひたになる量の白絞油を入れ、160～170℃の油でサッと揚げて容器に上げてから、同じ鍋にBの材料を入れて沸かします。
- ⑥ ⑤に③を入れ、少し色鮮やかになるまで下ゆでし、ザルに上げておきます。
- ⑦ 中華鍋(またはフライパン)に白絞油を回し入れ、油がなじんだら④を炒めます。
- ⑧ 香りが出たら⑥を入れて軽く混ぜてから①を入れ、鍋をあおって均一に炒め、フツフツと泡が出始めたなら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。
- ⑨ 最後にごま油を入れて、再度鍋をあおって混ぜてできあがり。

服部しろうりのクリームソテー (高槻市立清水小学校)

材 料 (4人分)

服部しろうり	1本
鶏もも肉(またはソーセージ)	200g
にんじん	½本
オクラ	5本
しめじ(またはまいたけ)	1パック
生クリーム	200cc
食用油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ウスターソース	大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、1cmぐらいの厚さに切ります。
- ②鶏もも肉は5mmぐらいにそぎ切り、にんじんは薄切り、オクラは斜め半分に切り、しめじは石づきを取って小房に分けます。
- ③フライパンに油をひき、鶏もも肉、うり、にんじん、しめじ、オクラの順に入れ、うりが半透明になるまでしっかりと炒めます。
- ④塩とこしょう、生クリームを加えてウスターソースで味を調べてできあがり。



服部しろりパイ

(高槻市立清水小学校)

材 料 (4人分)

服部しろり	1本
パイシート	4枚
ざらめ(または砂糖)	40~50g
無塩バター	10g
シナモン	適宜
水	50~70cc

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をすじを残さないように厚めにむき、縦半分に切って種とワタを取り、2mmぐらいに薄切りにします。
- ②鍋に①を入れ、水、ざらめを加えて中火で煮込みます。
- ③火が通ったらバターを入れ、焦げないように注意しながらさらに煮詰めます。好みによりシナモンを加えます。
- ④器に入れ替えて冷蔵庫であら熱を取ります。
- ⑤パイシートを適当な大きさに切り、端に包丁で2~3本の切れ目を入れて④を乗せます。
- ⑥⑤を包み、中身が出ないように周囲をフォークで押さえて形を整えます。
- ⑦180℃のオーブンで約15分ほど焼いてできあがり。



服部しろうりのごまだんご (大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

服部しろうり	1/4本
白玉粉	200g
水(白玉粉用)	150g
こしあん	80g
ごま	適量
砂糖	適量
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、1cm角ぐらいに細かく切って砂糖と一緒に煮ます。
- ②白玉粉に少しずつ水を加えながら、しっかりとこねます。
- ③①の水分をよく切ってから、こしあんと混ぜます。
- ④②で③を包み、ごまを周囲につけてくるみ、180℃の油で揚げます。
- ⑤ほんのりときつね色に揚がったらできあがり。



服部しろうりと野菜のソムタム (大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

服部しろうり	1本
にんじん	1本
スナップエンドウ	1パック
トマト(小)	2個
にんにく	1個
干しえび	大きじ2
マーマレード	大きじ1
ハラペーニョソース (青唐辛子のタバスコ)	大きじ2
レモン汁	適宜

★ソムタムとは青いパイヤをナンプラーで味付けしたタイ料理の一種です。

◆ 作り方 ◆

- ①うりは皮をむいて種とワタを取って千切りにし、塩でもんで余分な水分を取ります。
- ②エンドウはすじを取り、にんじんは千切りにして軽くゆでます。
- ③干しえびを少量のお湯でもどし、戻し汁を別の器に取っておきます。
- ④にんにくはざく切りにし、戻した干しえびと一緒にすり鉢ですりつぶします。
- ⑤③の戻し汁にマーマレード、ハラペーニョソースを加えてよく混ぜます。
- ⑥④に①と②を入れて軽くたたき、⑤を入れてよく混ぜます。
- ⑦器に盛り、適当な大きさに切ったトマトを添え、お好みでレモン汁をかけてできあがり。



服部しろうりとなすのトマトパスタ (大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

服部しろうり	1/8本
スパゲッティ	300g
丸なす(小)	2個
たまねぎ	1/2個
バター	10g

[A]

トマト缶	1個
ツナ缶	1個
トマトジュース(無塩)	1缶
ケチャップ	大さじ1
砂糖	大さじ2
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープの素	2個
オリーブオイル	大さじ1
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、5mmの長さに切り、なすは8等分に切って、180℃の油で素揚げします。
- ②たまねぎをみじん切りにし、フライパンにバターをひいて3分ほど炒めます。
- ③鍋に①のうりとなすを分量ずつ入れ、Aの材料を加えて5分ほど煮ます。
- ④スパゲッティをゆで、湯切りしてからオリーブオイルをからめます。
- ⑤器に盛り、①で残ったうりとなすを乗せて、最後に③をかけてできあがり。



服部しろりの甘酢漬け

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

服部しろり	1本
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
濃口しょう油	大さじ2
刻んだ赤唐辛子	$\frac{1}{2}$ 本分
だし汁	大さじ4
塩昆布	5g
ビニール袋	1枚
[甘酢]	
砂糖	大さじ3
塩	小さじ $\frac{2}{3}$
酢	100cc

◆ 作り方 ◆

- ①小鍋に甘酢の材料を入れて火にかかけ、一煮立ちしたら火をとめて常温で冷ましてから冷蔵庫で冷やします。
- ②うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、1cmぐらいの厚さに切ります。
- ③ビニール袋に②と塩を入れてしっかりと振ってからめ、空気を抜いて口をしぼり、10分ほど置いておきます。
- ④①にしょう油と赤唐辛子、だし汁、塩昆布を混ぜてタレを作ります。
- ⑤③の水気を切ってから④に10分ほど漬けてできあがり。

服部しろうりの中華風酢の物 (高槻市消費生活研究会)

材 料 (4人分)

服部しろうり(中) …………… 1個
唐辛子(輪切り) …………… 少々
刻みしょうが …………… 少々

[合わせ酢]

濃口しょう油 …………… 大さじ4
酢 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
塩 …………… 少々
ごま油 …………… 少々

※板ずりとは、まな板の上に材料を置き、塩をまぶして軽く転がして塩をまぶす下処理方法です。

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、板ずり※注をします。
- ②①を水洗いした後、しっかりと水気を取り、すりこぎで軽くたたいてから食べやすい大きさに切ります。
- ③合わせ酢の材料を混ぜてから、しょうがと唐辛子を加えます。
- ④③の分量だけ②にかけ、30～60分ほど冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤食べる前に残りの合わせ酢をかけてできあがり。



服部しろりのそぼろあんかけ (高槻市消費生活研究会)

材 料 (4人分)

服部しろり	……………	½本
鶏ミンチ	……………	200g
グリーンピース	……………	大さじ2
しょうが	……………	少々
ごま油	……………	少々
水	……………	2カップ
塩	……………	少々
濃口しょう油	……………	大さじ1
酒	……………	大さじ1
みりん	……………	大さじ1
水溶性片栗粉	……………	大さじ2

◆ 作り方 ◆

- ①うりの皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、3cmぐらいの長さに切ってゆでておきます。しょうがはみじん切りにしておきます。
- ②鍋にごま油をひき、みじん切にしたしょうがを炒め、香りがしてきたら鶏ミンチを加えてぼろぼろになるまで炒めます。
- ③水を注ぎ入れ、塩少々と①を加えて火にかけて、煮立ったらアクを取ります。
- ④しょう油、酒、みりんを味を調え、落としぶたをして弱火で10分ほど煮ます。
- ⑤火を止めてから水溶性片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースを加えてできあがり。



玄米と服部しろりの混ぜごはん (マクロビオス高槻校)

材 料 (4人分)

服部しろり	120 g
玄米ごはん	800 g
たまねぎ	60 g
にんじん	40 g
水	大さじ4
みつば	適量
濃口しょう油	小さじ4
ごま油	適量
塩	少々

※水炒め (ウォーターソテー) とは、油を使わずに水で炒める方法で、油を控えたい時に便利な調理法です。

◆ 作り方 ◆

- ① ごはんをふっくらおいしく炊いておきます。
- ② しろりは皮を残して、種とワタを取って粗みじんに刻みます。
- ③ たまねぎは粗みじん、にんじんは小さめの千切りにします。
- ④ 炒め鍋に水を入れ、うりとたまねぎを水炒め※注します。
- ⑤ 水分がなくなり始めたらごま油とにんじんを入れて一緒に炒めます。
- ⑥ しょう油、塩で味を調べ、全体に混ぜたら火を止めます。
- ⑦ ①の上に⑥を乗せ、最後にみつばをあしらってできあがり。



※写真では黒米を使っています。

服部しろりの切り干し大根 (マクロビオス高槻校)

材 料 (4人分)

服部しろり	30g
切り干し大根	20g
にんじん	20g
切り干し大根の戻し汁	1カップ
濃口しょう油	小さじ1
ごま油	少々
みつば	適宜
きぬさや	適宜
昆布	適宜
油揚げ	適宜



◆ 作り方 ◆

- ① 切り干し大根はほぐしてからさっと洗い、ひたひたの水に10分ほど浸けて戻し、軽くしぼって食べやすい長さに切ります。
- ② うりは皮をむいて縦半分切って斜め薄切り、にんじんは薄切りにしてから千切りしておきます。
- ③ 鍋を温めて薄くごま油をひき、差し水をしながら①をゆっくり炒め、煮立ったところ油揚げを足して軽く煮立てます。
- ④ 甘い香りがしてきたら、切り干し大根の上にうり、にんじんの順で乗せます。
- ⑤ 戻し汁に水をひたひたになる位まで加え、昆布を入れてから中火～弱火でコトコトと炊きます。
- ⑥ 最後にしょう油で味を調べてできあがり。お好みでみつばやきぬさや等を添えてもおいしくいただけます。

服部しろりのグリーンロール (マクロビオス高槻校)

材 料 (2人分)

服部しろり	1/2本
はくさい	4枚
白身魚(お造り用の鯛等)	2切れ
白ねぎ	1/8本
干しいたけ	2枚
しいたけの戻し汁	適量
かぶ(小)	1個
たまねぎ	1/4個
濃口しょう油	小さじ2
塩	少々

※お好みで豆乳クリームを添えるときれいでまろやかな味わいになります。

※はくさいは外側の葉をさっと色よくゆでるときれいに仕上がります。

◆ 作り方 ◆

- ①分量の半分のうりを、皮をむいて縦半分に切って種とワタを取って薄切りにし、残りはすり下ろし、ごく少量を小さなさいの目に切ります。
- ②干しいたけはぬるま湯か水でやわらかくなるまで戻し、戻し汁は置いておきます。
- ③はくさいとさいの目に切ったうりを塩を入れたお湯でさっとゆでます。
- ④白ねぎは斜め切り、かぶとたまねぎはすり下ろし、干しいたけは薄切りにします。
- ⑤薄く切ったうりと干しいたけを、戻し汁としょう油小さじ1とでやわらかく煮ます。
- ⑥ゆでたはくさいで、⑤と白身魚を巻いて器に盛ります。
- ⑦すり下ろしたうり、かぶを鍋に入れ、しいたけの1/3カップを加え、塩、しょう油で味を調えます。
- ⑧⑥に⑦をそそぎ、最後にさいの目にしたうりを添えてできあがり。お好みで豆乳クリームを添えるとまろやかな味になります。



服部しろうりのカツレツ

(マクロビオス高槻校)

材 料 (2人分)

服部しろうり	1/3本
小麦粉	2/3カップ
パン粉	1/3カップ
しその葉	適宜
かいわれ大根	適宜
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①うりは皮をむいて縦半分に切って種とワタを取り、1 cm ぐらいの半月切りにします。
- ②①に小麦粉、小麦粉を水で固めに溶いたもの、パン粉の順でつけ、170~180℃の油でカラリと揚げます。
- ③器に盛り、しその葉やかいわれ大根などを添えてできあがり。



服部しろりのフルーツポンチ (マクロビオス高槻校)

材 料 (4人分)

服部しろり	1/3本
キウイフルーツ	1個
りんご	1/2個
クランベリー	大さじ1
レモン汁	1/2個分
ミント	適宜
りんごジュース	200cc
オレンジジュース	200cc
塩	少々

◆ 作り方 ◆

- ① うりは皮をむいて種とワタを取ってから一口大に切り、軽く塩をふって置いておきます。
- ② キウイとりんごは一口大に切り、クランベリーと一緒にレモン汁に浸けておきます。
- ③ ボウルにりんごジュース、オレンジジュースを混ぜ、軽く水気を切った①と②を合わせます。
- ④ 2時間ほど冷蔵庫で冷やして、器に盛り、ミントをあしらってできあがり。

※炭酸ソーダで割ってもおいしくいただけます。



あしがき

なにわの伝統野菜である「服部しろうり」は、長年、地域に伝わる“粕漬け”として高槻市民を中心に愛されてきました。ここ数年、「地産地消」の観点から注目され、新たな利用法を検討する動きも出てきています。

今回『服部越瓜ア・ラ・カルト』を作成するにあたっては、歴史ある“粕漬け”のほか、しろうりの新たな利用法について消費者団体や学校関係者、地元ホテルや料理教室等、多くの方々や組織のご協力をいただくことができ、定番のものに加えて消費者の視点による料理も掲載することができました。

本冊子を通じて、多くのお府民の方々に「服部しろうり」を知っていただき、今後も服部しろうりを支え、新たな服部しろうりの魅力を発見するファンになっていただければ幸いです。

資料作成にご協力をいただいた高槻市及び服部しろうり生産部会や地元農業者の方々をはじめ、たかつき京都ホテル、高槻市消費生活研究会、高槻市立清水小学校、大阪府立千里高等学校、及びマクロビオス高槻校のご協力を感謝いたします。

平成22年3月



梅葛あん



そばろあんかけ



中華風酢の物



服部しろりの粕漬け



服部しろりの健康炒め



しろりのパイ



しろりのソムタム



しろりのカツレツ

この印刷物は1,300部作成し、1部あたりの単価は73.5円です。