



くわいの酢みそかけ



ア・ラ・くわい



くわいの酢豚風



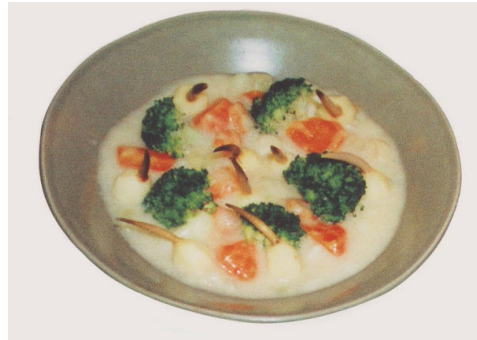
くわいとほうれん草のグラタン



吹田くわいと海老の揚げ物



くわいコロッケ



ホワイトシチュー「芽がでたよ」



(普及プラン実践活動推進事業資料)

吹田市特産
なにわの伝統野菜

吹田^{くわい}慈姑ア・ラ・カルト



あとがき

「吹田くわい」がなにわの伝統野菜に選定され、吹田市の特産物として、また、地元農業の象徴的な存在として注目されるようになりました。今まで吹田市や、吹田くわい保存会の地道な活動もあり、ようやく生産者のもとで少しずつ栽培され、消費者に供給できるようになってきました。まだ、生産の安定と収量増加を目指す取組が必要ですが、技術的な課題等を関係者一同協力して解決していきたいと考えています。

今回、吹田市民や大阪府民に吹田くわいの味を知ってもらい、今後も吹田くわいのファンになって頂くためにこの冊子を作りました。伝統的なおせち料理の縁起物としてだけではなく、いろいろな食べ方ができる食材として、調理の参考にして頂ければと思います。記載内容は吹田市産業労働室発行、吹田くわい保存会編集・協力の2冊の冊子「吹田名産吹田くわい」と「吹田名産吹田慈姑」をもとに一部編集しなおしたものです。

資料提供をしてくださった吹田市産業労働にぎわい部産業労働室ならびに吹田くわい保存会のご協力に感謝いたします。なお、料理については野尻千草先生のご指導を受けたものです。

平成20年12月

大阪府北部農と緑の総合事務所 農の普及課

〒567-0034茨木市中穂積1-3-43 三島府民センタービル内／TEL072-627-1121
(池田分室)〒563-0025池田市城南1-1-1 豊能府民センタービル内／TEL072-752-4111

目次

吹田くわいについて	1
吹田くわいの誕生	
吹田くわいの特徴	
吹田くわいの歴史	
吹田くわいをおいしく食べる	2
くわいの主な栄養成分	2
くわいの空揚げ（素あげ）	3
くわいせんべい（くわいのチップス）	3
くわいの煮しめ	3
くわいのみぞれ煮	3
くわいの田楽	4
くわい豆腐	4
くわいの酢みそかけ	5
くわいの酢豚風	6
くわいとほうれん草のグラタン	7
吹田くわいと海老の揚げ物	8
くわいコロッケ	9
ホワイトシチュー「芽がでたよ」	10
ア・ラ・くわい	11

あとがき

吹田くわいについて

◆吹田くわいの誕生

今より海が山側に迫っていた数千年前、吹田周辺も大阪湾の北端に有り、平坦部は海の中でした。その後、海が後退して広い湿地帯ができ、また、川や湧き水が豊富な栄養分を運んできたようです。そのような条件でオモダカが肥大化し、地下の塊茎も肥るようになり、吹田くわいに進化してきたと言われていています。吹田くわいの学名は *Sagittaria trifolia* L. var. *typica* Makino forma *suitensis*

*Makino*です。この *suitensis* は「吹田に産する」という意味です。

普段私たちがくわいとして食べているものは青くわいという種類です。これは中国から伝来したもので、遺伝的にも吹田くわいとは違う種類です。

◆吹田くわいの特徴

吹田くわいは青くわいより葉が細く、草丈も少し小型になります。葉柄もやや細めで、基部の開きは少なく、また、少し赤みを帯びます。花は着きやすく、6月下旬以降生長につれてほとんどの株に花が咲きます。花の後にはたくさんの種子がつき、成熟して散ると水に浮いて広がります。塊茎は15から20本程度伸びる匍匐茎の先につき、青くわいより小さいのが特徴です。

◆吹田くわいの歴史

吹田くわいの記録が見つかるのは、元禄14年(1701年)の「摂陽群談」という案内書で、その後は貝原益軒「大和本草」、寺島良安「和漢三才図絵」、小野蘭山「本草綱目啓蒙」等にも紹介されています。

江戸時代の食道楽であった大田南畝(蜀山人)は「思いでる 鱧の骨切りすり流し すいたくわいに天王寺蕪」という狂歌を読み、大坂で味わった美味しいものを懐かしんでいます。

吹田の地は京都仙洞御所の御料地となり、吹田くわいは天皇をはじめ皇族方にも食べて頂くために、四つの御所に献上されるようになりました。明治になるまで、200年近く献上が続いたのは、その味が最高ですばらしいものであった証拠といえます。

戦後、宅地開発と除草剤の影響で、一時は絶滅したと言われていましたが、昭和38年に木下ミチさんが自宅前の田んぼに生えていた吹田くわいを見つけて作り始めました。その後、農家の主婦や「吹田くわい保存会」の活動と吹田市の支援もあり、栽培量も少しずつ増えてきました。

吹田くわいをおいしく食べる

正月料理の煮しめはもちろんですが、素朴に「蒸す」「茹でる」「揚げる」と、栗のような甘味と独特の苦み・旨みがあるので、そのような食べ方をおすすめします。

吹田くわいは皮をむき、水で洗うと白く濁るので、数回水を替えて洗います。濁りがなくなればOK。そして蒸す、茹でる、揚げた後に、塩、グラニュー糖、マヨネーズ、ドレッシングなど好みの味を添えて食べてください。簡単にくわいの味を楽しむことができます。

少し手を加えるなら酢みそかけなどもおすすめです。

また、茹でるのと同じ下ごしらえで、水気を拭き180℃の油でカラリと揚げ、塩を振るとビールのつまみ、スナックに最適です。

くわいの主な栄養成分（可食部100g当たり）

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンE (mg)	ビタミンB1 (mg)
126	65.5	6.3	26.6	2.4	3.0	0.12
ビタミンB6 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	亜鉛 (mg)
0.34	1.9	2	600	34	150	2.2

*「五訂日本食品標準成分表」より

くわいの空揚げ（素あげ）

吹田くわい
塩
サラダ油

◆作り方◆

くわいは包丁で皮をむき、そのまま180℃ぐらいのサラダ油で揚げ、塩をかけていただきます。

*小粒のものは手で薄皮をむくだけでOK。

くわいせんべい（くわいのチップス）

吹田くわい
揚げ油

◆作り方◆

くわいは皮をむき、芽をとり、薄くスライスして、180℃の油でカラッと揚げます。

くわいの煮しめ

材料
吹田くわい（薄く皮をむく）
200g
だし汁 カップ1 1/2
薄口醤油 大さじ4
砂糖 大さじ5
みりん 大さじ3

◆作り方◆

- ①くわいは皮をむき、あらかじめゆがきます。
- ②だし汁に調味料を加え、①を入れ、味がしみこむまで煮ます。

*くわいの芽は切り落とさないようにしましょう。

くわいのみぞれ煮

主な材料
吹田くわい
だし汁 薄口醤油 砂糖
大根おろし

◆作り方◆

- ①くわいは皮をむいて空揚げにします。
- ②①とだし汁、醤油、砂糖を鍋に入れて煮ます。
- ③煮上がりに、大根おろしを加えます。

くわいの田楽

主な材料

吹田くわい
塩 ごま ゆず(みじん切り)
田楽みそ(赤みそ 白みそ
砂糖 みりん だし汁)

◆作り方◆

- ①くわいは芽を落さないように包丁で皮をむき、切らずに塩茹でにします。
- ②田楽みそを作ります。赤みそと白みそをだし汁で溶き、砂糖、みりんで甘く味付けし、弱火でトロリと煮詰めます。
- ③茹でたくわいに、金串で先に穴をあけてから竹串をさします。
- ④③の上に②をかけ、けしごま、炒りごま、ゆずのみじん切りなどを振りかけます。

くわい豆腐

主な材料

吹田くわい(すりおろし)
くず粉
だし汁
薄口醤油
わさび そばだし

◆作り方◆

- ①くわいをおろしたものの1カップ、くず粉1カップ、だし汁6カップ、醤油少々を火にかけ、まぜて練ります。
- ②沸騰後、さらに1～2分煮て、手早く型に流してから、冷し固め、切り分けます。
- ③おろしわさびとそばだしをかけていただきます。

* そばだしは、だし汁、みりん、醤油を 5:1:1の割合で煮立てて作ります。

くわいの酢みそかけ

◆作り方◆

- ①くわいは下ごしらえをして、柔らかく茹でます。
- ②白みそ60gにだし汁1/4カップ、酢大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、卵黄1個を加え、弱火にかけてトロリとなるまで混ぜながら煮て、酢みそを作ります。
- ③皿に①を盛り、②をかけてできあがり。

* ②に辛子を混ぜると辛子酢みそになります。

主な材料

吹田くわい
白みそ だし汁 酢 みりん
砂糖 卵黄 * 辛子



くわいの酢豚風

◆作り方◆

- ①くわいは皮をむいて空揚げします。
- ②玉ねぎ 3cm角切り、豚肉は1口大に切り、生姜汁、酒、醤油、片栗粉を振りかけてまぶします。
- ③①を取り出した後の油で、玉ねぎ、絹さやをさっと油通しをして網杓子ですくい出し、その後で豚肉を入れ、狐色に揚げます。
- ④スープ 1/2カップ、酢大さじ2、砂糖大さじ4、片栗粉小さじ2を混ぜて、鍋に入れて煮立て、甘酢あんを作り、①③を加えてさっと煮込み出来上がり。

材料（4人分）

吹田くわい 16個
豚肉（赤身） 200g
玉ねぎ 1個 絹さや 16枚
土生姜しぼり汁 小さじ2
酒 薄口醤油 砂糖 酢
スープ 片栗粉 揚げ油



くわいとほうれん草のグラタン

◆作り方◆

- ①くわいは茹で、とり肉は小切り、生椎茸、たまねぎは薄切り、ほうれん草は茹でて 5cm位の長さに切ります。
- ②鍋にバターを溶かし、とり肉、たまねぎ、椎茸を炒め、白ワイン、スープを加えて、とり肉に火が通れば、くわい、ほうれん草を加えて、ホワイトソース、牛乳を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、グラタン皿に入れます。
- ③パン粉、チーズを振り、250℃のオーブン、またはオーブントースターに入れて焼き目をつけ出来上がり。

材料（4人分）

吹田くわい16個 とり肉100g
生椎茸4枚 たまねぎ1/2個
ほうれん草1束
ホワイトソース2カップ
牛乳1カップ
スープ1カップ 塩 こしょう
バター パン粉 粉チーズ
白ワイン



吹田くわいと海老の揚げ物

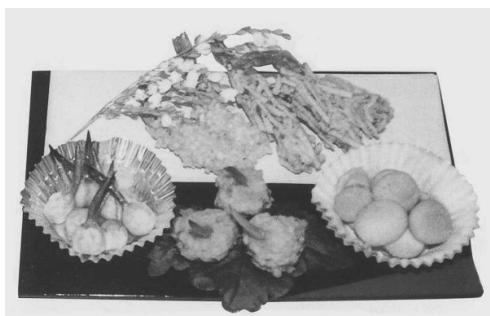
(吹田くわい料理コンテスト入賞作品)

◆作り方◆

- ①くわいは妻楊枝ぐらいに細く、または、あられ状にきざみます。
- ②きざんだくわいをパン粉の代わりに衣にします。
- ③海老に小麦粉と溶き卵をつけた後、②のくわいを衣にして、熱した油で、パリッと揚げます。

主な材料

吹田くわい
海老(冷凍ものでよい)
小麦粉 卵 揚げ油



くわいコロッケ

(吹田くわい料理コンテスト入賞作品)

◆作り方◆

- ①くわいを煮しめの味付けにしておきます。
- ②ジャガイモを茹で、つぶし、塩・こしょうで下味を付けます。
- ③くわいを中心に、コロッケのように、つぶしたジャガイモをそのまわりにつけます。
- ④それに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、180℃に熱した油で揚げ出来上がり。

主な材料

吹田くわい ジャガイモ
小麦粉 卵 パン粉
揚げ油
塩 こしょう



ホワイトシチュー「芽がでたよ」

(吹田くわい料理コンテスト入賞作品)

◆作り方◆

- ①くわいの皮をむき、あく抜きをしながら茹で、柔らかくなったら鍋からあげます。
- ②一口大に切った野菜を鍋に入れ柔らかくなるまで煮込みます。
- ③その後、シーフードミックスを入れ、ホワイトシチューのルーを入れます。
- ④最後に先に準備したくわいの芽をつぶさないように入れます。
- ⑤茹でたブロッコリーを皿に飾りつけ、出来上がり。

主な材料

吹田くわい ジャガイモ
玉ねぎ 人参 ブロッコリー
シーフードミックス
ホワイトシチューのルー
塩 こしょう



ア・ラ・くわい

(吹田くわい料理コンテスト入賞作品)

◆作り方◆

- ①くわいは砂糖で煮て甘味をつけておきます。
- ②クレープ生地を焼き、その中にくわいを混ぜたあんを包み込みます。
- ③飾りにジャムやミントの葉などをのせ出来上がり。

主な材料

吹田くわい 砂糖
あん(生クリーム・こしあん)
クレープ生地(小麦粉、砂糖、
卵、牛乳)
ジャム ミントの葉

