



## 山古志 かぐらなんばん

レシビBOOK

山古志かぐらなんばん保存会

本冊子は、長岡地域振興局が平成19年に作成したものを山古志かぐらなんばん保存会が許可を得て増刷したものです(平成29年4月)。



### ●材料・分量

- ・かぐらなんばん …… 1個
- ・味噌 …… 大さじ2
- ・長岡巾着なす …… 2個
- ・酒 …… 大さじ1
- ・青じそ …… 4～5枚
- ・砂糖 …… 大さじ1/2
- ・だし汁 …… 大さじ1～2

### ●作り方

- ①長岡巾着なすは厚めに短冊に切り、水に入れてあくを抜く。
- ②かぐらなんばんは、種を取り短冊に切る。青じそは千切りとする。
- ③フライパンに油を敷き、①・②を入れ炒める。
- ④味噌・酒・みりん・砂糖・出し汁を入れ、水分がなくなるまでよく炒める。

【出典：「長岡野菜」味わいの地元料理より】



### ●材料・分量

- ・塩づけかぐらなんばん …… 1kg
- ・しょう油 …… 200cc
- ・ザラメ砂糖 …… 200g
- ・みりん …… 40cc
- ・水 …… 600cc

### ●作り方

- 塩づけかぐらなんばんの塩抜きをする。(塩出しの方法を参照)
- 熱湯でかるくゆで、冷水にいれ、ヘタと種を取り出す。
- ①塩抜き具合を見極め、3～4cmに刻む。
- ②塩抜きかぐらなんばん、水、ザラメ砂糖、しょう油、みりんの順番に鍋に入れて、弱火で焦げる寸前まで炊き上げる。

## かぐらなんばん



### ■かぐらなんばん (神楽南蛮)

しわの寄ったゴツゴツとした形をしており、その形が神楽面に似ていることから、「かぐら」の名が付いたと思われる。

戦国時代の頃に日本に渡来し、旧山古志村などでは昔から、自家用野菜として栽培されています。

### ■辛みがうまみ

・かぐらなんばんは、ピーマンよりひとまわり小さいコロっと太った唐辛子。肉厚でピリリとした爽やかな辛みが特徴です。タカノツメなどは異なり、特に辛いのは種とその周囲の白い隔壁の部分です。

・旬は7月中旬～9月下旬。

・料理法は幅広く、夏野菜(ミョウガ、きゅうり、なす)と一緒にした塩もみ、素揚げ、みそ焼き、醤油漬け、みそ漬けなどがあります。農家では赤く色づいた実を細かく刻んで麩と塩で漬けた物を、常備食として楽しんでいます。

### ■調理のときの注意

- ・辛味が強く、素手で実をきざむとしみる場合があるので、料理する時は手袋をするのがオススメ。
- ・料理した手で、絶対に目をさわらないように！

## かぐらなんばんを年中楽しむために…

### ■かぐらなんばんの塩蔵方法(たくさんある場合)

- ・汚れをふきとり、ヘタの付近に、中の空気をぬくための穴を竹串等であける。
- ・材料の重量をはかり、その2割程度の重さの塩を用意する。
- ・漬けこみ用の容器の汚れ、水気をよくとっておく。
- ・容器に隙間なく、かぐらなんばんを一段敷き詰めて、塩をふり、またその上に、二段目のかぐらなんばんを敷き詰めて塩をふるようにして、最後に残りの食塩を表面にむらなくふる。
- ・落としぶたをし、最初は、できるだけ重い重石をのせる。
- ・水分がでてきたら、かぐらなんばんが浮かない程度に重石を調整する。

### ■塩出しの方法

- ・料理に合わせた切り方で刻む、または、半分に切ったつぶりの水に放す。
- ・40～60分程度を目安に、食べてみて、塩分が少し残っている程度に仕上げて、料理に使う。(完全に塩分を抜くと、うまみ、辛みもなくなってしまうので注意が必要。)
- ・料理方法によっては、かるく茹でる場合もある。

### ■かぐらなんばんの冷凍方法(少量の場合)

- ・かぐらなんばんは、汚れ、水気をふきとり、たねをとって千切りにする。
- ・かぐらなんばんの重量の5%の塩をまんべんなくまぶし、ビニール袋にきっちり空気を入れないようにして密封して冷凍庫(－20℃程度まで調整できるもの)で保存する。
- ・かたらのまま保存したい場合は、たねをとり、二つ程度に割り、ビニール袋に密封してそのまま冷凍庫で保存する。
- ・料理に使う時は、冷凍庫から出して軽く水をかけるともともどり、そのまま使える。





### ●材料・分量

- かぐらなんばん …… 3個
- 松の実 …… 25g
- にんにく …… 1～2個
- パルメザンチーズ …… 20g
- オリーブオイル …… 100cc
- 塩、こしょう …… 少々
- スパゲティ …… 300g
- タマネギ …… 1/4個
- バター …… 10g
- ワイン …… 30cc

### ●作り方

- ①かぐらなんばんの種をとり、適当な大きさに切る。
- ②フードプロセッサーまたはミキサーに、①のかぐらなんばんと松の実、パルメザンチーズ、オリーブオイルを入れ、ペーストを作る。
- ③にんにくとタマネギをみじん切りにする。
- ④フライパンでバター、にんにく、タマネギを刻んだものを弱火で色が変わるくらいまで炒め、②のかぐらなんばんペーストをフライパンに移し、弱火で焦げないようにしてワインを加え、約5分炒める。
- ⑤茹で上がったパスタに絡める。塩、こしょうで味を調える。食べるときに、パルメザンチーズをお好みの量かける。

【出典：長岡夏野菜料理コンテスト一次選考通過応募作品】



### ●材料・分量

- かぐらなんばん …… 4個
- 煎りごま …… 大さじ1
- 揚げ油 …… 適量
- 煮汁 …… 1カップ
- しょう油 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2

### ●作り方

- ①かぐらなんばんは、二ツ割にして種を取り、水で洗って水気を良く取り、180℃の油で軽く(約20秒)揚げる。
- ②鍋にだし汁・しょう油・みりん・酒・砂糖で煮汁を作り、火にかけて沸騰させた後、①を入れて煮汁が残る程度に煮る。
- ③食べやすい大きさに切り、皿に盛り、煎りごまをかけて食べる。

【出典：「長岡野菜」味わいの地元料理より】



### ●材料・分量

- かぐらなんばん
- ヤーコン
- しその実
- しょう油
- みりん

### ●作り方

- かぐらなんばん、ヤーコンをみじん切りにし、しその実と合わせて、しょう油、みりんで漬けて、2日くらい置いてから食べる。



### ●材料・分量

- 塩づけかぐらなんばん …… 1kg(種ぬき)
- 砂糖 …… 400g
- 味噌 …… 500g
- 油 …… 少々

### ●作り方

- ①塩ぬきしたかぐらなんばんを細かく切る。
- ②切ったかぐらなんばんを油でいためる。
- ③いためたかぐらなんばんの中に砂糖と味噌を入れ、中火で煮る。



### ●材料・分量

- かぐらなんばん …… 大2個
- 豚ひき肉 …… 400g
- しょうが …… 1/4片
- タマネギ …… 1個
- みょうが …… 3個
- 卵 …… 1個
- 味噌 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 片栗粉 …… 大さじ4
- サラダ油 …… 適宜

### ●作り方

- ①タマネギ、かぐらなんばん、しょうがはみじん切りする。
- ②ボウルにサラダ油以外の材料を全て入れ、よくこねる。
- ③大さじ1杯分くらいの大きさに丸める。
- ④サラダ油を160℃に熱する。
- ⑤丸めた肉団子を色が変わるまで揚げる。
- ⑥バットで油を切り、器に盛る。
- ⑦千切りに切ったみょうがを上に乗せ盛りにする。

【出典：長岡夏野菜料理コンテスト一次選考通過応募作品】



### ●材料・分量

- かぐらなんばん …… 1kg
- みょうが …… 200g
- しその実 …… 100g
- 漬け汁
- 酒 …… 180cc
- 酢 …… 90cc
- みりん …… 90cc
- しょう油 …… 90cc

### ●作り方

- ①塩漬けにしたかぐらなんばんの塩抜きをする。
- ②みょうが、かぐらなんばんを食べやすい大きさに切る。
- ③酒、酢、みりん、しょう油を煮たてて、漬け汁を作る。
- ④漬け汁に刻んだ材料を漬け込む。

