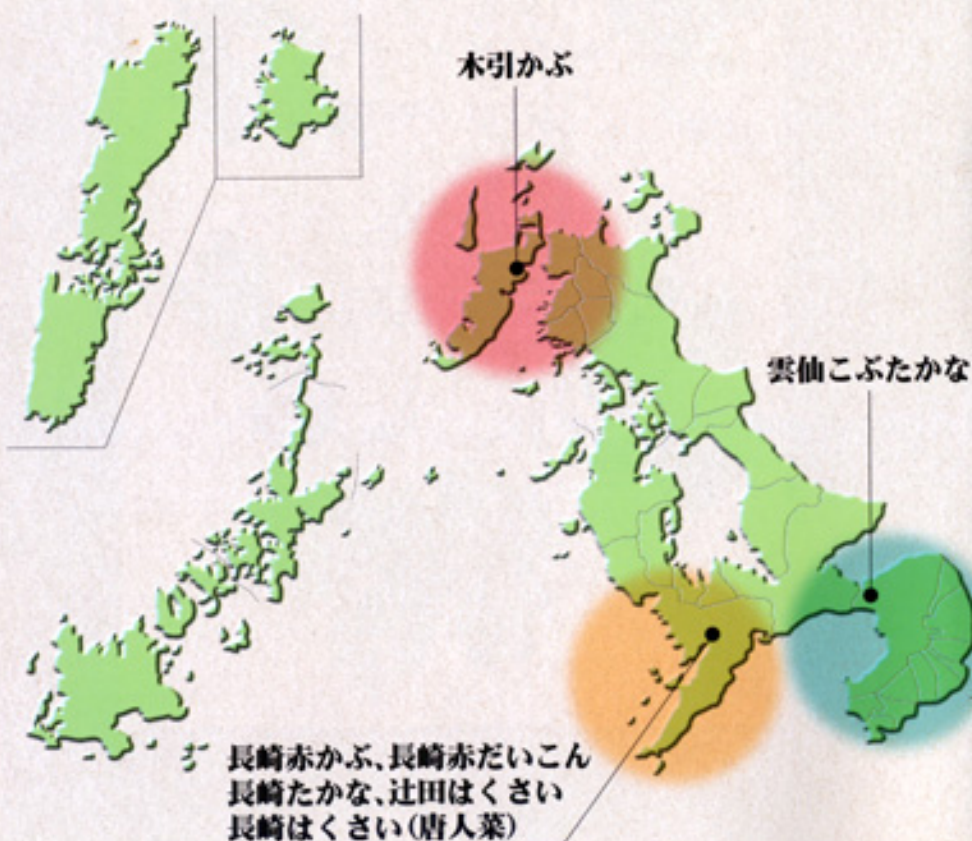


ながさきの伝統野菜を知っていますか？

長崎県の食生活は、古くから外国の影響を受けていました。その地域で昔から食べられている食材の中にも、外国から伝わったものがたくさんあります。

しかし、形や大きさが揃っていて、流通販売に適した野菜へ取って代われ、姿を消してしまったものもあります。



長崎赤かぶ

【栽培地域】

長崎市周辺。

江戸時代から長崎市周辺で栽培されていました。

【特徴】

肉質が柔らかく、赤(紫)色が鮮やか。

【用途】

三杯酢漬・漬物

【収穫時期】

11～1月



長崎赤だいこん

【栽培地域】

長崎市周辺。

【特徴】

鮮やかな赤。

【用途】

長崎では江戸時代より節分の祝いに赤だいこんとカナガシラの煮つけを食べる風習があります。

【収穫時期】

2月上旬



辻田はくさい

乾前、長与町高田郷の辻田氏が育成した白菜です。

【特徴】

葉が柔らかく、旨みがあります。

【用途】

煮物・漬物

【収穫時期】

11～12月



長崎たかな

【栽培地域】

長崎市周辺。

江戸時代から栽培されていました。

【特徴】

葉が柔らかく、香りが良いです。

【用途】

浅漬け・油炒め

【収穫時期】

11～2月



長崎はくさい(唐人菜)

【栽培地域】

長崎市周辺。

江戸時代から栽培されてきたはくさいの一種です。

【特徴】

葉が柔らかく、気温の低下とともに旨みが増します。

【用途】

浅漬け・鍋物・雑煮

【収穫時期】

11～12月



木引かぶ

平戸の殿様が旅の途中に種を持ち帰って栽培したのが始まりだと言われています。

【特徴】

牛の角のような形で鮮やかな紫色です。柔らかく、浅漬けなどに向いています。

【用途】

煮物・漬物



雲仙こぶたかな

昭和22年、峰真道氏が中国から持ち帰り、西妻町で栽培されたのが始まりです。

【特徴】

親指大のこぶがで、このこぶが特に柔らかく美味です。

【用途】

浅漬け・油炒め・サラダ

【収穫時期】

12～2月



葉の茎の根元にあるこぶが特徴です



長崎赤かぶ

電子レンジで簡単に！

ながさき野菜のミネストローネ



●材 料 (2人分)

じゃがいも	80g	完熟トマト	130g
たまねぎ	50g	オリーブ油	大さじ1
長崎赤かぶ	60g	塩	小さじ1/2弱
辻田はくさい	50g	こしょう	少々
しめじ	1/4パック	砂糖	(小さじ1/2)
ベーコン	30g		

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5～2cmの角切りにし、水にさらしたあと水切りをする。
- ② 長崎赤かぶはじゃがいもと同じ大きさに切る。
- ③ たまねぎは5mm厚さの半月切りにし、辻田はくさいは3～4cmにざく切りにする。しめじはいしづきを取ってほぐしておく。
- ④ ポウルに①、②、③の野菜と2cm幅にきったベーコンを入れ、塩・こしょうをし、オリーブ油を混ぜ、耐熱皿に入れる。
- ⑤ トマトはへたを取り、皮付きのまま縦半分に切り、皮を上にして④の野菜の上に乗せる。
- ⑥ ⑤にラップをかけ、約8分間電子レンジにかける。
- ⑦ トマトの皮をはずし、ほぐして野菜と混ぜ合わせる。味をみて酸味が強ければ砂糖を入れる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	181kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	4.1g	塩 分	1.4g
脂 質	12.2g		

ごまとマヨネーズがよく合います

長崎赤かぶのこまネーズあえ



●材 料 (2人分)

長崎赤かぶ	100g	A ねりごま	大さじ1
塩	少々	水	大さじ1/2
きぬさや	15g	砂糖	小さじ1/2
		薄口醤油	小さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1

●作り方

- ① 長崎赤かぶは2mm厚さのいちょう切りにし、塩少々で軽くもみ、水洗いして水分をよく切る。
- ② きぬさやは筋を取って半分に切り、さっと湯通しする。
- ③ すり鉢にAを入れてすりこぎでする。白っぽくなったら、マヨネーズを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③にキッチンペーパーなどでよく水気をとったきぬさや、長崎赤かぶをいれてあえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	104kcal	カルシウム	102mg
たんぱく質	2.3g	塩 分	0.4g
脂 質	8.9g		

オリーブ油とバルサミコ酢でイタリア風

長崎赤かぶのイタリアンソテー



●材 料 (2人分)

長崎赤かぶ	2個	バルサミコ酢	小さじ2
牛肉	120g	(レモン汁)	
オリーブ油	大さじ1/2	塩・こしょう	少々
プロセスチーズ	5g	パセリ	少々

●作り方

- ① 長崎赤かぶは薄切りにする。
- ② 牛肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて②の牛肉に焼き目をつけ、長崎赤かぶを入れて炒め、軽く塩・こしょうをする。火をとめてバルサミコ酢をかける。
- ④ 皿に③を盛り、チーズを薄くけずって上にのせる。みじん切りのパセリをちらす。

1人あたりの栄養価

エネルギー	167kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	13.5g	塩 分	0.4g
脂 質	10.2g		





赤だいこん

だいこんおろしでさっぱりと

赤だいこんのみぞれ煮



●材 料 (2人分)

赤だいこん	100g	水	100ml
だいこん	100g	塩	小さじ1/8
しめじ	50g	薄口醤油	小さじ1/2
ほたて貝柱	50g	かいわれ大根	10g
		ゆずまたはレモン	

●作り方

- ① 赤だいこんは5mm位の輪切りにし、ゆでておく(赤だいこんが大きい場合は半月に切る)。
- ② だいこんはおろし、水気を切る。
- ③ しめじのいしづきを取り、食べやすいようにほぐしておく。
- ④ なべに水を入れ、塩を加え、ほたて・赤だいこん・しめじを入れて煮る。
- ⑤ ④におろしだいこんを加えて、さっと煮、薄口醤油を加える。
- ⑥ 器に盛り、かいわれ大根を天盛りにする。
- ⑦ ゆず、またはレモンをかけて食べる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	49kcal	カルシウム	40mg
たんぱく質	6.3g	塩 分	0.8g
脂 質	4.2g		

常備菜として

赤だいこんの和風ピクルス



●材 料 (2人分)

赤だいこん	80g	A だし昆布	5cm
にんじん	20g	水	50ml
れんこん	50g	酢	50ml
きゅうり	30g	砂糖	大さじ1
しょうが	5g	薄口醤油	大さじ1/2

●作り方

- ① れんこんは皮をむき、赤だいこん、きゅうりと共に乱切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。しょうがは薄切り、昆布はせん切りにする。
- ② Aとしょうがを煮立て、れんこん、にんじんを加えて2分くらい煮る。
- ③ あら熱を取り、赤だいこん、きゅうりを加え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	62kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	1.3g	塩 分	0.8g
脂 質	0.1g		

りんごのさっぱりした甘みがよく合います

赤だいこんのりんご酢あえ



●材 料 (2人分)

赤だいこん	60g	A 砂糖	小さじ3/4
きゅうり	60g	酢	小さじ2
塩	小さじ1/5	塩	小さじ1/10
りんご	60g		

●作り方

- ① 赤だいこん、きゅうりは薄い輪切りにして塩をし、水洗いして絞る。
- ② りんごは皮をむき、塩水につけ、すりおろす。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、Aであえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	33kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	0.5g	塩 分	0.8g
脂 質	0.2g		

一口サイズでたくさん食べられます

赤だいこんのカナッペ風



●材 料 (2人分)

赤だいこん	40g	A レモン汁	小さじ1
塩	少々	こしょう	少々
じゃがいも	60g	マヨネーズ	大さじ1・1/2
焼たらこ	15g	B レモン汁	小さじ1/2
ベーコン	10g	オリーブ油	小さじ1
はくさい(軸)	30g	濃口醤油	小さじ1/6
みずな	20g		
きくらげ	2g		

●作り方

- ① 赤だいこんは2mm厚さの輪切りにして塩をする。しんなりしたら、軽く水洗いをしてキッチンペーパーで水分を取る。
- ② じゃがいもは皮をむき、ゆでてよくつぶし、焼たらこを加え、Aであえる。
- ③ ②のポテトサラダを赤だいこんではさみ、形を整え、ピックを刺す。
- ④ ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに焼き、油はふき取る。
- ⑤ はくさいは軸の部分縦4cmのせん切りにする。
- ⑥ 水菜は食べやすい長さに切る。
- ⑦ きくらげは水で戻してゆで、せん切りにする。
- ⑧ ④～⑦をさっくり混ぜ、Bであえる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	142kcal	カルシウム	56mg
たんぱく質	4.2g	塩 分	0.9g
脂 質	10.5g		



辻田はくさい

ゆずの香りが絶妙です

辻田はくさいとたこの軸の香あえ



●材 料 (2人分)

辻田はくさい	200g	A 酢	大さじ2
ゆでたこ	50g	サラダ油	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		塩	少々
		おろし柚子	少々
		ゆずの皮	少々

●作り方

- ① 辻田はくさいは1~2分ゆで、塩少々をふり、冷ます。
- ② ①を5cmくらいに切り、水気を絞る。
- ③ たこは薄いそぎ切りにする。
- ④ 柚子の皮は千切りにする。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ、②、③とあえておろし、柚子を加える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、柚子のせん切りを天盛りにする。

1人あたりの栄養価

エネルギー	104kcal	カルシウム	146mg
たんぱく質	6.8g	塩 分	0.8g
脂 質	6.3g		

しいたけとはくさいがたっぷり！

長崎中華そば



●材 料 (2人分)

豚バラ肉	60g	A 鶏がらスープの素	小さじ2
干しいたけ	4枚	水	3カップ
辻田はくさい	200g	B 塩	小さじ1/4
ゆでたけのこ	50g	酒	大さじ1
しょうが	15g	こしょう	少々
こねぎ	10g	薄口醤油	小さじ2
きぬさや	15g	そうめん	2束
サラダ油	小さじ2	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

●作り方

- ① 干しいたけは水で戻していしづきを取り、適当な大きさに切る。
- ② きぬさやは筋を取り、半分に切る。たけのこは4~5cmの短冊切りにし、辻田はくさいは食べやすい長さにざく切りにする。しょうがは薄切り、こねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、豚肉、しいたけ、辻田はくさい、たけのこ、しょうがをさっと炒めてからAを入れる。
- ⑤ ④が煮立ってきたらアクを取り、弱火にしてBで味を調え、きぬさやを加える。水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- ⑥ そうめんはかためにゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- ⑦ 器にそうめんを入れ、⑤のスープを注ぎ、こねぎを散らす。

1人あたりの栄養価

エネルギー	408kcal	カルシウム	166mg
たんぱく質	13.4g	塩 分	2g
脂 質	15.4g		



長崎たかな

薬味醤油で2つの味が楽しめます

長崎たかな飯



●材 料 (2人分)

米	2カップ	【薬味醤油】	
長崎たかな	150g	ねぎ	20g
鶏ささみ	1本	にんにく	10g
A 醤油	小さじ1	B 醤油	大さじ1
酒	小さじ1/2	七味唐辛子	小さじ1
サラダ油	大さじ2	酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	すりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1	ごま油	小さじ1
にんじん	1/4本		
ひらたけ	1/2パック		

●作り方

- ① 長崎たかなは縦に切り込みをいれ、2cmの長さに切る。
- ② 鶏ささみは1cmの角切りにし、Aで下味をつける。
- ③ にんじんは5mm角に切り、ひらたけは細かくほくしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、①を加えて、砂糖、すりごまで下味をつける。米を加えて半透明になるまで炒める。
- ⑤ 米と同量の水を入れ、③を加えて炊く。
- ⑥ 薬味醤油をつくる。ねぎ、にんにくはみじん切りにし、Bをあわせる。
- ⑦ 炊き上がった飯を皿に盛り、薬味醤油をかけて食べる。

1人あたりの栄養価

エネルギー	401kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	10g	塩 分	0.9g
脂 質	8.9g		

たかなとパンの意外な組み合わせ

長崎三彩サンド



●材 料 (2人分)

サンドイッチ用パン	10枚	トマト	60g
マーガリン	大さじ1	ゆでたまご	2個
長崎たかな(葉の部分)	60g	シーチキン	30g
塩	少々	マヨネーズ	大さじ2
		パセリ	少々

●作り方

- ① 食パンに薄くマーガリンをぬる。
- ② 長崎たかなは食べやすい長さに切り、軽く塩もみし、重しをしてしんなりさせ、マヨネーズであえる。
- ③ トマトはうす切りにし、ゆでたまごは輪切りにする。
- ④ パンに具をはさみ、サンドイッチにする。
・長崎たかなとトマト 2組
・長崎たかなとシーチキン 1組
・長崎たかなとゆでたまご 2組
- ⑤ ④にぬれふきんをかけ、軽く重しをしてしばらく置く。
- ⑥ ⑤を2つに切り、盛り合わせ、パセリを飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー	480kcal	カルシウム	86mg
たんぱく質	18.2g	塩 分	1.8g
脂 質	25.9g		



長崎たかな

ピリッとした辛さが食欲をそそります

長崎たかなチゲ



●材 料 (2人分)

豚口ス	100g	ごま油	大さじ1
もやし	100g	コチュジャン	大さじ1・1/2
長崎たかな	200g	A 醤油	大さじ1/2
とうふ	1/2丁	酒	大さじ1
キムチ	50g	砂糖	小さじ1
にんにく	1かけ	鶏がらスープ	400ml

●作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。長崎たかなは3cmくらいに切り、にんにくはうす切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを加え、香りがしてきたら豚肉、キムチを炒める。
- ③ コチュジャンを加えて、さらに炒め、スープを加える。Aで味付けをし、しばらく煮込む。
- ④ 土鍋に③を入れ火にかける。野菜、とうふを彩りよく加え、火が通ったらできあがり。

1人あたりの栄養価

エネルギー	337kcal	カルシウム	232mg
たんぱく質	24g	塩 分	2.6g
脂 質	17.2g		

たかなとスープの深い味わい

長崎たかなの「うまか」スープ



●材 料 (2人分)

長崎たかな	60g	A 塩	小さじ1/4
鶏手羽中	6本	こしょう	少々
きくらげ	1枚	塩	小さじ1/4
しょうが	5g	酒	大さじ1/2
くこの実	10粒	薄口醤油	小さじ1強
		水	2カップ

●作り方

- ① 長崎たかなはざく切りにする。
- ② きくらげは水で戻し、ざく切りにする。
- ③ しょうがは薄切りにする。
- ④ 鍋に水と手羽中、しょうがを入れ、沸騰したらアクを取りながら、10分くらい煮る。
- ⑤ ④に①と②を加えてAで調味し、くこの実を入れて火を止める。

1人あたりの栄養価

エネルギー	78kcal	カルシウム	32mg
たんぱく質	6g	塩 分	1.3g
脂 質	4.5g		

たかなの辛味を楽しむなら

ばってん手巻き寿司



●材 料 (2人分)

米	2カップ	長崎たかな	250g
A だし昆布	5cm角	あじの干物	2枚
酒	大さじ1	酒	大さじ1
【合わせ酢】	たまご		1個
酢	大さじ3	みりん	少々
砂糖	大さじ1・1/3	B 薄口醤油	少々
塩	小さじ3/5	しろこま	大さじ2
		刻みのり	適宜

●作り方

- ① 米は研いで30分以上おいてから、Aを加えて炊く。
- ② 合わせ酢はさつと火をとおす。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
- ④ 長崎たかなはきれいに洗って葉と茎に分ける。茎は1~2cmのせん切りにして、さつと湯通しし、分量の塩をふり、軽く混ぜる。葉の部分は手巻き用にし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ あじの干物は酒をふって4~5分おいてから焼き、骨や皮を除いてほくす。
- ⑥ ごまは炒って粗く刻む。
- ⑦ 卵はBを加えて錦糸卵をつくる。
- ⑧ ③に⑤、⑥、④を加えて混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、錦糸卵を散らし、刻みのりを天盛りにする。長崎たかなで寿司飯を巻いて食べる。

※あじの干物はしらす干し、塩鮭でも美味。

1人あたりの栄養価

エネルギー	412kcal	カルシウム	130mg
たんぱく質	14.5g	塩 分	1.6g
脂 質	7.1g		





長崎はくさい(唐人菜)

簡単に料亭風の味が楽しめます!

料亭風唐人菜巻き



●材 料 (2人分)

唐人菜(葉)	140g	A しょうが	3g
薄揚げ(四角)	1枚	片栗粉	3g
しめじ	30g	酒	大さじ1/5
えのき	30g	塩	少々
ごま油	小さじ1/2	干しえび	7g
鶏胸ひき肉	60g	B 酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2	みりん	小さじ1
水	小さじ1/2	薄口醤油	大さじ1/2
ゆずの皮	少々	濃口醤油	小さじ1
		だし昆布	5cm角

●作り方

- ① 唐人菜(葉の部分)は軽くゆでておく。
- ② 薄揚げはゆでて油抜きし、長方形になるように開いておく。
- ③ きのは2cmくらいに切り、ごま油で炒めて冷ましておく。
- ④ ひき肉ときのことAを混ぜ、まとめておく。
- ⑤ ②の薄揚げを縦長に広げて④のをのせ、薄くのばしてクルクルと巻く。
- ⑥ ①を広げて⑤のをのせ、ロールキャベツ状に巻く。
- ⑦ 鍋にだし昆布を敷き、巻いた唐人菜を並べ、水をひたひたに注ぎ、干しえびを加える。煮立ったらBを入れ、中火で10～15分煮る。
- ⑧ 干しえびと唐人菜巻きを取り出し、唐人菜巻きは食べやすい大きさに切って器に盛る。水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけて上からかける。
- ⑨ 干しえびとゆずの皮を飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー	130kcal	カルシウム	379mg
たんぱく質	12.2g	塩 分	1g
脂 質	5g		

鮭以外にも鶏肉やカキでもおいしい!

唐人菜の彩々グラタン



●材 料 (2人分)

生鮭切身	120g	牛乳	1カップ
塩	小さじ1/10	湯	1/2カップ
こしょう	少々	スープの素	1/2個
小麦粉	大さじ1	塩	小さじ1/10
油	大さじ1	こしょう	少々
唐人菜	160g	パプリカ	40g
小麦粉	大さじ2	刻みパセリ	小さじ2
バター	大さじ1	粉チーズ	小さじ2

●作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをして10～15分おく。フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶして両面をこんがり焼く。
- ② 唐人菜は縦半分に切り、3cmくらいのざく切りにする。パプリカは輪切りにする。
- ③ 小鍋にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉をよく炒める。温めた牛乳を加えてのばし、スープを加えてホワイトソースをつくる。
- ④ ③に②を加えてしんなりするまで煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、①を並べ、④を上からかける。刻みパセリ、パプリカ、粉チーズをのせ、200℃で10～12分焼く。

1人あたりの栄養価

エネルギー	326kcal	カルシウム	264mg
たんぱく質	20g	塩 分	1.4g
脂 質	18g		



伝統野菜・加工品が購入できる場所

長崎赤かぶ・長崎赤だいこん、長崎たかな

JA長崎せいひ ふれあい市
問合せ先 Tel: 095-838-3164

雲仙こぶたかな加工品(漬物など)

JA島原雲仙守山女性部加工場
問合せ先: 雲仙市吾妻町古城名47-1
Tel: 0957-38-2641

伝統野菜に関するお問い合わせ

長崎県農林部農産園芸課

長崎県長崎市江戸町2-13
Tel: 095-895-2945