



## だいこん

養父市の「轟(とどろき)だいこん」、新温泉町の「畑ヶ平(はたがなる)だいこん」、ともに夏に収穫されるだいこん栽培が盛んです。高原で栽培されるだいこんはきめが細かく、煮てもやわらかくとりとした食感で高い評価を得ています。



## キャベツ

神鍋高原では、準高冷地という立地条件を生かし、秋に定植した苗を雪の下で越冬させて初夏に収穫するという雪国ならではの栽培方法がとられています。市場でキャベツが品薄になる6月から7月を主な出荷期間としています。

## 岩津ねぎ

朝来市で栽培される岩津ねぎは、関東の根深ねぎ(白ねぎ)と関西の葉ねぎ(青ねぎ)の中間種。葉・軟白部ともに食べることができ、他の白ねぎにはない香り、甘さ、柔らかさが特長です。特に雪や霜にあたるほどまみを増していきます。



## ピーマン

但馬は昼夜の気温差が大きいため、緑色が濃く、日持ちの良い高品質なピーマンが栽培できます。肉厚で皮もやわらかいたじまのピーマンは「たじまの濃いやつ」と呼ばれ、夏に出荷の最盛期を迎えます。



## 肉豆腐

材料/4人分

岩津ねぎ	2本
木綿豆腐	500g
牛切り落とし肉	200g
サラダ油	小さじ2
A 酒、しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ2弱

①岩津ねぎは4cm長さに切り、白と緑の部分に分けておく。②豆腐は3cm角に切る。牛肉は大きければ5cm幅に切る。③④を混ぜ合わせておく。⑤フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を入れて温め、牛肉を焼く。少し赤身が残る程度に色が変われば少し火を弱め、②の合わせ調味料を加え、全体がなじんだら牛肉を別皿に取り出す。⑥④の鍋に岩津ねぎの白い部分と豆腐を加えてふたをし中火弱で煮、ねぎがしんなりしたら緑の部分と、牛肉を戻し入れ、再びふたをして少し蒸し煮において、しんなりしたら火を止める。5分間ほどおいて味をなじませ、器に盛る。



## フライド大根

材料/4人分

だいこん	200g
麵つゆ	30cc
ガーリックパウダー	2.5g
米粉	25g
揚げ油	適量

①だいこんをスティック状に切り、麵つゆに約1時間漬ける。②ガーリックパウダーと米粉を混ぜたものにまぶす。③150度の低温でじっくりと周りがサクサクになるまで揚げる。

## 焼きピーマンと椎茸のだし浸しおかかかけ

材料/4人分

ピーマン	4個(約160g)
生しいたけ	3枚
花かつお	鹿くひとつかみ
だし(かつおと昆布)	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2

①ピーマンはヘタと種を除き、大ぶりに切る。生しいたけは石づきを除き、縦半分に切る。②①を焼き網やオーブントースター(高温)で焼き、しんなりしてやや焦げ目がついたら取り出す。③だしとしょうゆを合わせ、焼いたピーマンとしいたけを浸しなじませる。④花かつおを耐熱皿に広げ、ラップをかけずに、電子レンジ(600W)に約30秒ほどかける。さわってみてまだしんなりしていないようなら再び10~20秒かけ、乾いたら手でもんで粉がつかないようにする。⑤③を器に盛り、④の粉がつかおをふりかける。



## キャベツとベーコンソーセージのハーブ煮

材料/4人分

キャベツ	400g
豚ベーコン	60g
ソーセージ	4本
タイム、ローズマリーなどのハーブ	各少々
だし(かつおと昆布)	3カップ
白ワイン	1/2カップ
塩	小さじ1/3
マスタード	適量

①キャベツは大きいザク切りにする。ベーコンはそぎ切りに、ソーセージは斜め半分に切る。②鍋に①、ハーブ、だし、白ワインを入れてフタをし強火にかける。③沸騰したら弱火にし、塩を加えて約40分煮、味を見て塩で味を調える。皿に盛り、マスタードを添える。

但馬地方は日本海式気候に属し、冬期はシベリアからの季節風の影響で積雪が多いのが特徴です。中央山岳地帯は寒暑の差が大きい内陸式気候で、冬は寒く、夏は暑い気候と、火山灰に由来し水はけがよく肥料を保持する力もある黒ボク土と呼ばれる土壌が分布しています。

### 【但馬の野菜】

くたじま>  
だいこん、キャベツ、ピーマン、岩津ねぎ、トマト、ほうれんそう、ねぎ



豊かな自然環境が引き出す  
野菜のうまみ

# 但馬