

摂津市特産
なにわの伝統野菜

とり かい な す

鳥飼茄子ア・ラ・カルト



摂津市特産
なにわの伝統野菜

とりかいなす
鳥飼茄子

ア・ラ・カルト

●目次

鳥飼なすについて	1
鳥飼なすの歴史	
鳥飼なすの特徴	
鳥飼なすの保存と普及活動	
ア・ラ・カルト作成にあたって	2
鳥飼なすの田楽	3
鳥飼なすの煮もの	4
鳥飼なすの揚げだし	5
鳥飼なすの揚げびたし	6
ちくわと鳥飼なすのかき揚げ	7
鶏肉と鳥飼なすのみそ炒め	8
鳥飼なすの炒めもの	9
鳥飼なすのホクホクコロッケ	10
鳥飼なすの元気グラタン	11
鳥“貝”なすボール	12
鳥飼なすのつけそうめん	13
鳥飼なすの枝豆とろろがけ	14
鶏肉と鳥飼なすのはんぺんばさみ	15
鳥飼なすの丸ごとグラタン	16
鳥飼なすの梅しそ肉巻き揚げ	17
鳥飼なすわらび餅風	18
鳥飼なすのたこ焼き風揚げだんご	19
鳥飼なすのゼリーがけ マスタードソース	20

あとがき

鳥飼なすについて

◆鳥飼なすの歴史

鳥飼なすは、天保7年（1836年）『新改正撰津国名所旧跡細見大絵図』の「名物名産略記」に“鳥養茄子”の記載があり、江戸時代には既に特産品として定着していたことがわかります。大正から昭和初期にかけ旧鳥飼村で広く栽培され、最盛期には約60戸の農家が市場に出荷し大変好評を得ていました。

しかし、他のなすに比べて栽培に多くの水を必要とすることや労力不足等から生産量は激減し、戦時中には一時栽培が途絶えていましたが、戦後、鳥飼地区に住む辻幸太郎氏が保存していた種子から栽培が再開され、現在ではわずかながら生産が続けられています。

◆鳥飼なすの特徴

鳥飼なすは、京都の賀茂なすによく似たソフトボール大の丸なすの一種です。皮が柔らかく、肉質は甘味があり緻密で、煮くずれしにくいことから田楽や煮もの、焼きもの等の料理に向いています。

◆鳥飼なすの保存と普及活動

撰津市では、昭和60年から鳥飼なすの保存事業を実施し、平成6年度からは撰津市農業振興会に保存奨励事業を委託しています。撰津市農業振興会は種子と栽培技術の保存に努める一方、収穫した鳥飼なすは箱詰めセットや漬物として農業祭等で販売したり、学校給食への供給も実施しています。

12年度からは市内全小学校の学校農園において鳥飼なすの栽培指導を実施しています。また、市民からの要望を受けて鳥飼なすの接ぎ木苗を販売しています。こうした活動を通して「撰津市特産」として市民に愛されるようになり、現在では鳥飼なすをモチーフにした「鳥飼ナスくん」が、撰津市ウェブサイトのキャラクターにもなっています。



鳥飼ナスくん

17年度に大阪府の「なにわの伝統野菜」として選定されてからは市外からも注目され、府内他市町村でも栽培されるようになりました。20年度には大阪府が推進する「大阪ミュージアム構想※1」の一つに選ばれ、21年度には「大阪産（もん）※2」、の一つとして「鳥飼なすの漬物（ワイン漬け）」にロゴマークを添付し、撰津市民のみならず多くの大阪府民へPRしています。

◆ア・ラ・カルトの作成にあたって

本冊子の作成にあたっては、摂津市や摂津市農業振興会が過去に作成した資料を参考とするとともに、今回新たに消費者や地域の方々に協力をいただきました。

料理レシピは、これまで地域で伝えられてきた定番のものに加え、市内の学校給食で提供されているものや、地元JA北大阪女性会が取り組んだものから選びました。また、鳥飼なすを購入した消費者や伝統野菜をテーマとした食育活動に取り組まれている学校等からも広くレシピを募集して掲載しました。

こうした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することができました。鳥飼なすを調理する際の参考になれば幸いです。

<ご協力いただいた団体等>

摂津市、摂津市農業振興会、北大阪農業協同組合女性会、
摂津市立鳥飼小学校、大阪府立千里高等学校、辻調理師専門学校、
その他レシピを提供していただいた消費者の方々



鳥飼なす保存田

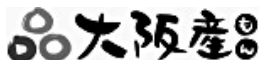


鳥飼なすのワイン漬け

- ※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。



鳥飼なすの田楽

(摂津市農業振興会)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2～3個
食用油	大さじ8
砂糖	40g
いり白ごま	少々
[練りみそ]	
赤みそ	60g
みりん	10cc

◆ 作り方 ◆

- ①練りみその材料を混ぜて火にかけ、とろ火でつやが出るまで練りあげます。
- ②なすを2cmぐらいの輪切りにし、約20分ほど水につけてあく抜きをした後、ざるにあげて水を切ります。
- ③火の通りをよくするために、片面に格子の目に包丁を入れます。
- ④フライパンに油をひいて両面を焼きます。
- ⑤皿に取り、練りみそをぬった上から白ごまをふりかけてできあがり。



鳥飼なすの煮もの

(摂津市農業振興会)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2～3個
むきえび	適量
だし汁	適量
砂糖	適量
薄口しょう油	適量
みりん	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすの皮をトラ柄のようにむき、乱切りしてから水にさらします。
- ②むきえびはもみながら水でしっかりと洗います。
- ③だし汁で①と②を煮付け、あくを取ってから、砂糖、しょう油、みりんで味を調べてできあがり。



鳥飼なすの揚げだし

(摂津市農業振興会)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2～3個
だいこんおろし	適量
青ねぎ	適量
揚げ油	適量
(少し濃いめの)天つゆ	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすを4つ切りにし、約20分ほど水につけてあく抜きをします。
- ②水分をよくふき取って180℃の油で揚げます。
- ③揚げたての熱いうちに、だいこんおろしと刻んだ青ねぎを盛り、天つゆを回し入れてできあがり。
- ④ししとう等を揚げたものを加えると、さらに彩りもよくなります。



鳥飼なすの揚げびたし

(JA北大阪女性会)

材 料 (5人分)

鳥飼なす	5個
しょうが(大)	½個
そばつゆ	適量
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすはへたを取ってから縦半分（または4つ切り）にし、水につけてあく抜きをします。
- ②ざるに上げて水を切ります。
- ③180℃の油でしんなりするまで揚げます。
- ④揚げたなすをそばつゆにつけ、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤冷やした④を器に盛り、しょうがを千切りにして、上からかけてできあがり。



ちくわと鳥飼なすのかき揚げ

(JA北大阪女性会)

材 料 (5人分)

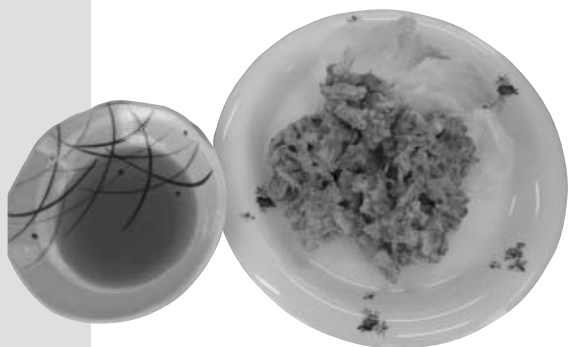
鳥飼なす …………… 1個
ちくわ …………… 4本
コーン(缶詰) …………… 1.5カップ
ちりめんじゃこ …………… 0.5カップ
桜えび …………… 大さじ3
青のり …………… 大さじ3

[揚げ衣]

薄力粉 …………… 1.5カップ
卵 …………… 2.5個
水 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

◆ 作り方 ◆

- ①ちくわは長さ $\frac{1}{4}$ に切ってから千切りにし、なすは1cm角の大きさに切ります。コーンは水切りしておきます。
- ②計量カップに卵を割り入れ、水を加えて合計1カップにしておきます。
- ③薄力粉と②をボウルに入れて混ぜ、①とちりめんじゃこ、桜えび、青のりを入れて混ぜます。
- ④180℃の油で③を大きめのスプーンですくって落としながら揚げてください。



鶏肉と鳥飼なすのみそ炒め

(JA北大阪女性会)

材 料 (4人分)

鳥飼なす…………… 1.5個
鶏もも肉…………… 1.5枚
グリーンアスパラ…………… 2.5本
しめじ…………… ½パック
白ねぎ(みじん切り)… 小さじ1.5
しょうが(みじん切り)… 小さじ1.5
ごま油…………… 大さじ1.5

[A]

溶き卵…………… 1個分
塩…………… 小さじ¼
薄口しょう油…………… 小さじ¾
酒…………… 小さじ1.5
片栗粉…………… 小さじ3

[B]

酒…………… 大さじ3
薄口しょう油…………… 適量
テンメンジャン…………… 大さじ3
鶏がらスープの素…………… 小さじ1.5
水…………… 大さじ3

◆ 作り方 ◆

- ①Aの材料を混ぜておきます。
- ②鶏肉は一口大(2cm角)に切って、①で下味を付けておきます。
- ③グリーンアスパラは乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分けます。なすはいちょう切りにして水にさらしておきます。
- ④フライパンに白ねぎ、しょうが、ごま油を入れて中火にかけます。香りが出てきたら、②、③の材料を入れます。
- ⑤火が十分に通ってからBの材料を入れてからめればできあがり。



※テンメンジャン (甜麵醬)

中華料理に用いる調味料で、中華甘みそとも呼ばれます。手元にない場合は、八丁味噌にしょう油と砂糖を混ぜて代用します。

鳥飼なすの炒めもの

(摂津市学校給食レシピ)

材 料 (1人分)

鳥飼なす	30 g
豚肉(肩ロース)	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
ピーマン	5 g
なたねサラダ油	1 g

[A]

薄口しょう油	2 g
酒	1 g
オイスターソース	1 g
ごま油	0.3 g
片栗粉	0.5 g
塩	少々
こしょう	少々

◆ 作り方 ◆

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは串切りにします。白ごまは炒っておきます。
- ③なすの皮をトラ柄のようにむいて縦半分は切ってから斜め切りにし、水にさらしてあく抜きをします。
- ④フライパンに油をひいて①を炒め、塩とこしょうをまぶし、にんじん、たまねぎ、なすの順に炒めます。
- ⑤火が通ったらピーマンを加え、Aの調味料を入れ、炒った白ごまを入れた後、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

※分量について

学校給食で実際に使われているレシピのため、1人分の重量で表示しています。なお、1人分のカロリーは69kcalです。

鳥飼なすのホクホクコロッケ

(摂津市立鳥飼小学校)

材 料 (6人分)

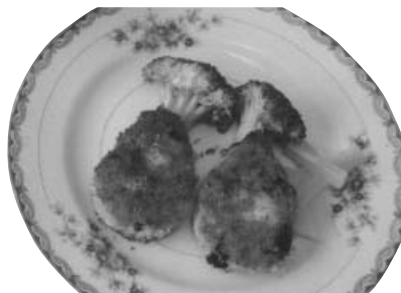
鳥飼なす	2個
じゃがいも(小)	6個
にんじん	½本
たまねぎ	1玉
バター	適量
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
塩	少々
こしょう	少々
食用油	適量

[付け合わせ]

ブロッコリー	1個
塩	少々

◆ 作り方 ◆

- ①なすはいちょう切り、にんじんとたまねぎはみじん切りにします。
- ②じゃがいもはゆがいてからつぶしておきます。
- ③付け合わせのブロッコリーは食べやすい大きさに切って塩ゆでしておきます。
- ④フライパンでバターを熱し、なす、にんじん、たまねぎの順で炒めて、火が通ったら一度ボウルに入れます。
- ⑤ボウルに②を入れ、塩、こしょうを加えて混ぜます。
- ⑥混ぜ終わったものを鳥飼なすの形に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけます。
- ⑦フライパンにたっぷりの油を入れて約180℃で揚げ、両面に十分色がついたらできあがり。



鳥飼なすの元気グラタン

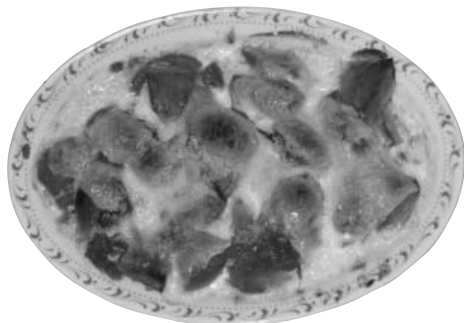
(鳥飼なすレシピ応募作品)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2個
かぼちゃ	1/8個
プチトマト	12個
牛乳	300cc
マヨネーズ	80cc
溶けるスライスチーズ	4枚
粉チーズ	適量
梅干し(大)	4個
食用油	30cc

◆ 作り方 ◆

- ①なすをサイコロに切り、水につけてあく抜きをします。
- ②かぼちゃは5mm角、プチトマトは半分に切ります。
- ③フライパンに油をひいて、なすとかぼちゃを炒めます。
- ④ボウルに牛乳とマヨネーズを入れてよく混ぜます。
- ⑤切った野菜をグラタン皿に全部入れ、その上から④を入れます。
- ⑥細かく刻んだ梅干しとスライスチーズ、粉チーズを乗せます。
- ⑦250℃のオーブンでチーズに色がつくまで約10分焼いてできあがり。



鳥“貝”なすボール

(鳥飼なすレシピ応募作品)

材 料 (2人分)

鳥飼なす	2個
鶏肉	40g
アサリ(むき身)	15個
みそ	50g
砂糖	20g
いりごま	小さじ2
だしの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①なすの底を薄く切ってすわりをよくし、上から2分目で横に切り、身とフタに分けます。
- ②身とフタにそれぞれ包丁で切れ目を入れ、中身をくり抜きます。
- ③鶏肉とアサリを軽くゆで、同じ鍋で②でくり抜いたなすの身をの3～4分ゆでて、食べやすい大きさに刻みます。
- ④いりごまをすり、みそと砂糖、だしの素と片栗粉を混ぜます。
- ⑤③を④に入れてよくかき混ぜ、②に詰めてフタをします。
- ⑥深めの容器に⑤を入れてラップし、フォークなどで空気抜きのすき間を空け、600Wの電子レンジで10分加熱します。
- ⑦できあがったらナイフ等で切り分けて食べてください。



鳥飼なすのつけそうめん

(鳥飼なすレシピ応募作品)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2個
そうめん	4人分
ごま油	適量
そうめんつゆ	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすは皮をむいてすり下ろします。
- ②フライパンにごま油を熱してから①を入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- ③そうめんをゆがき、水洗いをして器に盛ります。
- ④別の器に②を入れてからそうめんつゆを入れ、そうめんからめて食べます。



鳥飼なすの枝豆とろろがけ

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	2個
枝豆	500g
ながいも	200g
薄口しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすを縦に8等分し、皮のまま180℃の油で素揚げします。
- ②ながいもをすり下ろし、ゆでた枝豆、しょう油、酒を加えてミキサーにかけます。
- ③①を皿に盛り、上から②をかければできあがり。



鶏肉と鳥飼なすのはんぺんばさみ

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	1個
牛ひき肉	500g
たまねぎ(中)	1玉
ピザ用チーズ	適量
はんぺん	2枚
しその葉	½枚
赤とうがらし	2個
オリーブオイル	大さじ2
薄口しょう油	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

◆ 作り方 ◆

- ①たまねぎは粗みじんに切り、赤とうがらしはヘタと種を取って細かく刻みます。なすは食べやすい大きさに切っておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルと赤とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、たまねぎ、なすを加えて1～2分炒めます。
- ③たまねぎが透き通ってしんなりとしてきたところでひき肉を入れてさらに炒めます。
- ④全体的に火が通ったら火をとめ、チーズを入れて混ぜます。
- ⑤はんぺんを斜めに切り、切れ込みを入れ、その中にスプーンですくった④をはさんでできあがり。



鳥飼なすの丸ごとグラタン

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	4個
ピザ用チーズ	100g
たまねぎ(中)	1玉
にんじん	¼本
ベーコン	適量
合いびき肉	200g
トマトケチャップ	大さじ6
食用油	大さじ2
固形スープの素	1個
塩	適量
こしょう	適量

◆ 作り方 ◆

- ①なすを縦半分に切り、中身をくり抜いて皮の部分のを器にします。
- ②たまねぎ、にんじん、ベーコンをみじん切りします。
- ③なすの中身は一口大に切り、水につけてあく抜きをします。
- ④フライパンに油をひいて、②、③と合いびき肉を入れて炒めます。
- ⑤塩、こしょう、ケチャップ、固形スープの素を入れてさらに炒めます。
- ⑥①の器に⑤を入れ、上からピザ用チーズを乗せます。
- ⑦250℃のオーブンでチーズに色がつくまで約10分焼いてできあがり。



鳥飼なすの梅しそ肉巻き揚げ

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	1個
なす	3個
しその葉	20枚
梅干し	10個
片栗粉	適量
豚肉	360g
揚げ油	適量
ポン酢	適量

◆ 作り方 ◆

- ①鳥飼なすを薄く切ります。
- ②普通のなすは8等分に切ります。
- ③梅干しは梅肉の部分をつぶしてペースト状にします。
- ④豚肉を適当な大きさに切ります。
- ⑤①に③をぬり、しその葉で巻き、さらに豚肉で巻いてから、②で切った2つのなすではさみ、串で固定します。
- ⑥⑤を油で揚げてできあがり。
お好みでポン酢をつけて食べます。



鳥飼なすわらび餅風

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	1個
きな粉	適量
砂糖	適量
黒みつ	適量
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①160℃の油で、なすを皮のままやわらかくなるまで素揚げします。
- ②①の皮をむき、冷蔵庫で冷やします。
- ③きな粉と砂糖を混ぜます。
- ④②を一口大に切って器に盛りつけ、③と黒みつをお好みでかけてできあがり。



鳥飼なすのたこ焼き風揚げだんご

(大阪府立千里高等学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす	1個
合いびき肉	300g
じゃがいも	1個
パン粉	適量
レタス	3枚
かいわれ菜	½パック
小麦粉	適量
薄口しょう油	小さじ½
塩	小さじ⅓
こしょう	適量
紅しょうが	30g
青のり	大きじ1
揚げ油	適量

◆ 作り方 ◆

- ①合いびき肉にしょう油、塩、こしょうを加えて混ぜます。
- ②じゃがいもはすり下ろし、なすは1cm角に切り、かいわれは半分に切ります。
- ③刻んだ紅しょうが、青のり、パン粉を①に入れ、さらに②を加えてよく混ぜます。
- ④③を直径5cmぐらいの大きさに丸めて小麦粉をまぶし、熱した油で転がしながら3分ほど揚げます。
- ⑤器にレタスやかいわれと一緒に盛りつけてできあがり。



鳥飼なすのゼリーがけ マスタードソース

(辻調理師専門学校)

材 料 (4人分)

鳥飼なす 1個

[A(漬け汁)]

中華スープ 600ml

塩 小さじ1

砂糖 小さじ1

紹興酒 大さじ2

[B(ゼリー)]

A(漬け汁) 300ml

板ゼラチン 8g

[C(マスタードソース)]

粒マスタード 大さじ3

塩 小さじ¼

砂糖 小さじ½

中華スープ 大さじ2

ピーナッツ油 小さじ2

ピーナッツ油 適量

◆ 作り方 ◆

- ① Aの材料を中華鍋に入れて沸かし、漬け汁を作ります。
- ② 板ゼラチンは氷水でやわらかくなるまで戻します。
- ③ ①の漬け汁300mlをボウルに取り、②を水切りして加えて溶かし、冷やし固めます。
- ④ なすは皮をむき、拍子木切りにし、ピーナッツ油を少しかけて強火で5分蒸します。
- ⑤ ④のなすを①の残りの漬け汁につけ、そのまま冷やします。
- ⑥ 別の容器に、Cの粒マスタード、塩、砂糖、中華スープを混ぜ合わせ、最後にピーナッツ油を加えてさらに混ぜます。
- ⑦ ⑤の汁気を切って器に盛り、③を砕いたものと⑥をかけてできあがり。

あしがき

なにわの伝統野菜である「鳥飼なす」が、摂津市や摂津市農業振興会の長年にわたる地道な活動により、市民はもちろん、府内の多くの方々からも注目されるようになりました。

摂津市では市民農園利用者や市内各小学校、市民の方々に苗の配布を行うなど、鳥飼なすづくりの奨励活動を図っています。今回『鳥飼茄子ア・ラ・カルト』を作成するにあたっては、鳥飼なすに親しんでいる生産者や消費者、学校関係者等、多くの方々のご協力をいただきました。地域に伝わる定番の料理に加えて、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「鳥飼なす」を知っていただき、今後も鳥飼なすを支えるファンになっていただければ幸いです。

なお、記載内容は摂津市発行の『鳥飼なすものがたり』をもとに新たな料理を加えて編集したものです。

資料提供をくださった摂津市及び摂津市農業振興会、また、多くの料理レシピを提供いただいた消費者の方々をはじめ、摂津市立鳥飼小学校、大阪府立千里高等学校、並びに辻調理師専門学校のご協力に感謝いたします。

平成22年 1月



田楽



煮もの



揚げびたし



ちくわと鳥飼なすのかき揚げ



鳥飼なすの丸ごとグラタン



ホクホクコロッケ



枝豆とろろがけ



梅しそ肉巻き揚げ

この印刷物は1,200部作成し、1部あたりの単価は57円です。