



広島菜漬で、ほかほかの白ご飯をふんわり巻いて…いただきます！  
やっぱりこれが一番おいしい食べ方ですね

広島菜委員会会長の溝口憲幸さん(70・右)と生産農家3代目の夢丸良平さん(37)

日本三大漬菜の一つである広島菜を漬けた広島菜漬。ご飯のお供としてはもちろん、シャキシャキとした食感やピリッとした風味はいろいろな料理で生かします。  
今回は、簡単でおいしい1品を生産農家に、おしゃれで風味豊かな1品を世界的シェフに教えてもらいました。  
岡農政課(☎504-2247、☎504-2259)

# 広島菜漬

# もっと食べたい いろいろ食べたい

## 広島菜漬豆知識



●広島菜は白菜の仲間で、そのほとんどが漬物に加工される。生産地は、太田川の肥沃な砂質土壌が広がる安佐南区の川内地区が中心となっている。8月中旬～10月ごろ種をまき、10月中旬～1月の収穫時には耕地全体が広島菜一色に染まる



●3～4日間漬けた鮮やかな緑色の「浅漬」(左側)とじっくり乳酸発酵させたべっこう色の「古漬(本漬)」(右側)がある



●軽く絞って食べやすい大きさに切る

広島菜漬を使って母が考えたレシピを基にしたメニューです。炒めたものは古漬にも似ておいしいです。お酒のつまみにもお勧めですよ



生産農家3代目  
高西雅博さん(34)

## 広島菜漬炒めの三色丼

### Point

広島菜漬は1週間から10日程度経つと乳酸発酵により酸味が増します。そんなときにもお勧めの食べ方です

### ●材料(4人分)

広島菜漬(浅漬)	150g
鶏ひき肉	320g
卵	4個
ご飯	適量
しょうゆ	(分量は右記)
酒	小さじ1
白ゴマ	大さじ1
かつお節	適量
砂糖	(分量は右記)
みりん	大さじ1
おろしショウガ	適量
塩	少々
サラダ油	適量
刻みのり	適量

### ●作り方

- 緑色 1 広島菜漬はさっと洗い1センチ幅に切り、沸騰した湯で1分ゆで、粗熱をとってからよく絞る
  - 2 油をひいたフライパンに1を入れ、中火で1分程度炒め、しょうゆ小さじ1、酒小さじ1で味を付ける
  - 3 2に白ゴマとかつお節をまぶす
- 茶色 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、おろしショウガ少々で味を付ける
- 黄色 砂糖大さじ1、塩少々で味付けした溶き卵で炒り卵を作る  
ご飯の上に3色を盛り付け、刻みのりをのせる



ANAクラウンプラザホテル広島  
バンケット洋食料理長  
大森一憲さん

## シーフードと広島菜漬のスパゲティ

※「JA広島市 地産地消クッキング」で考案されたメニューの一つです

### Point

クセがなく、歯ごたえ抜群の広島菜漬は、どんな料理にも合わせることができます。いろいろな料理で楽しみましょう

### ●材料(4人分)

広島菜漬(浅漬)	100g
むきエビ(小)	16尾
イカ	1杯
シメジ	80g
白ネギ(斜め薄切り)	80g
ニンニク(みじん切り)	小さじ1/2
チキンブイヨン	200cc
スパゲティ(細め)	280g
バター	20g
かつお節	適量
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	適量

### ●作り方

- 1 広島菜漬、イカは食べやすい大きさに切り、エビとイカは塩・こしょうで下味を付ける。シメジは石づきを取り小房に分ける
- 2 鍋に、水と、水に対して1%の塩を入れ、沸騰させる
- 3 熱したフライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ香りを出し、エビ、イカ、シメジ、白ネギの順に入れて炒める。チキンブイヨンを入れて温め、火を止めておく
- 4 2にスパゲティを入れゆでる
- 5 ゆであがったスパゲティを3に入れ火かけ、広島菜漬、バターを入れ軽く混ぜる
- 6 皿に盛り付け、かつお節をかける

広島菜漬を使ったレシピは、右記の3つの販売者のホームページでもご覧いただけます。  
広島菜漬のご購入は、デパートや産直市、右記ホームページ内のネットショップなどで。



ザ・広島ブランドにも認定されている「広島菜漬」の商品



ねこしま広島菜漬/  
株式会社猫島商店



広島菜漬/  
JA広島市



広島菜漬[安藝菜]  
株式会社山豊

