

泉佐野産(もん)を使って6人のシェフがレシピを披露！ ～松波キャベツだと、キャベツでも料理の主役を張れる～

水なす、泉州玉ねぎに次ぐ泉佐野産(もん)第三のブランドとして、近年とみに注目を集めるのが松波キャベツ。冬場に産される寒玉キャベツの一種ですが、葉がぎっしり詰まって重みもあり、しかも他品種より甘いとあって泉佐野市内の家庭では「やっぱりお好み焼きは、松波キャベツに限る！」との言葉が聞かれるほど。今回はそんな松波キャベツの特性を踏まえて和洋中のジャンルの異なる関西の有名料理人がオリジナルレシピを披露しました。さて、彼らはいかなる技法で松波キャベツを主役とした料理を作ったのでしょうか。これまた泉佐野産(もん)の代表素材といわれる水なすの調理利用も合わせて、ここにレシピを公開します。

〈今回、泉佐野産（もん）商品化プロジェクトに参加してくれた6人のシェフ〉

●井口晃一総料理長

2019年41歳と若くして「ホテル日航関西空港」の総料理長のポストに就任。以来、同ホテルの厨房の指揮官として幅広く調理に携わっています。料理人としては同ホテルがスタートですが、その後、大阪や東京の街場のフランス料理店で働いており、10年間の歳月を経て同ホテルに戻って来ました。他店で働いた経験もあって料理については柔軟な頭を持ち合わせており、創作力にも秀でています。毎年のように松波キャベツや水なすを使った料理を提供するなど、地元素材についても熟知しています。



●高見大介オーナーシェフ

北新地にある「フルートフルート」は、日本でも珍しい醤油＆シャパンバー。「日本人は、結局醤油や味噌に戻る」との考え方から、醤油に特化した店づくりを行っています。高見さん自身が全国の醤油蔵を巡ってそこで見つけた醤油を揃えて調理に使用。なのでカウンター上には、酒のボトルならぬ全国色んな蔵で造られた醤油が並んでおり、常時約90種もの醤油が保存されて使われているというから驚きです。醤油を使用するといっても料理は、「モツツアレラチーズと燻製醤油」「自家製漬イクラとわさびサーモクリーム クロスティーニ」など洋っぽいものが中心。特に名物となっている「日本一めんどくさいけどテンションの上がる卵かけご飯」は、客によっては30種以上の醤油をかけ、30分くらいかけて味わうというほど、醤油の多彩さに特化したもので、こんなメニュー名になるのも不思議ではありません。まさに、「フルートフルート」でしか、成し得ない珍しい卵かけご飯です。



●藤本直久オーナーシェフ

東京の帝国ホテルやホテルオークラ神戸、姫路の三井ガーデンホテルなど有名ホテルで修業をし、その後、北新地にて「西洋料理店ふじもと」を開業。天皇の料理番・秋山徳蔵の料理を目指し、あえて時代に逆行しながらオーソドックスな西洋料理を提供し続けていました。2023年夏に、コンセプトを変更し、地域の名素材を駆使した料理に着目。あえて西洋料理の冠をはずした「北新地ふじもと」をリニューアルオープンしました。同店では取材を通じて知った泉佐野産（もん）を全面的に押し出したものを幅広いジャンルの料理にして提供しています。



●三浦貴之オーナー料理長

南船場のビルの一角にある「華うさぎ」は、カジュアルな割烹。料理内容のわりに価格がリーズナブルなのが評判となり、周辺のビジネスマン等がよく利用しています。中でも「華うさコース」は、付き出し・造り盛り合わせ・煮物・焼物・揚物・ごはん・デザートと充実の品数で、それでいて6000円(税別)とは、人気が出るのも納得。加えて予約なしでも食せる「子うさぎセット」(3000円)は、入門編には丁度いい内容かもしれません。三浦貴之さんは、かつて中津(大阪市北区)にあった割烹「蓮」で働いており、店主から板場を任せていた事も。「蓮」で料理長を務めた後に独立して南船場にて夫妻で「華うさぎ」をスタートさせ、今に至っています。店名の由来は夫婦ともども卯年生まれだからだそう。最近は天ぷらに力を入れており、約30種を天ぷらにして出しているほど。ランチ時の天丼や天ぷら定食は売り切れご免の人気ぶりです。



●大仲一也オーナーシェフ

肥後橋と北浜に中華料理店「農家厨房」を営むオーナーシェフ。店名に「農家」の文字が入っているように、自身の農家で作る野菜や米を取り入れながら身体に優しい中華料理をコンセプトに営業しています。大仲さんは、実家が堺市南区の農家。今でも自身で野菜づくりを行なながら大阪市内の自店で料理を作っています。流石に自分が栽培したものだけでは、食材をまかねないので、親類や友人の畑でできた野菜も取り入れながらバランスのいいメニュー化を図っています。そもそも大仲さんは、日航ホテルの出身で、泉佐野市内の「ホテル日航関西空港」でも働いた経験を持っており、泉佐野産野菜への認識は高く、日頃から「遠方のA級ブランドよりも近くの新鮮野菜の方が上」と言って泉州の野菜をよく使っています。そんな地元志向とヘルシーワークがビジネス街のOL達に高く評価され、行列のできる中華と噂されるほどの人気ぶりです。



●李順華二代目料理長

神戸・元町の老舗中華「紅宝石」の二代目。父の李松林さんは、中華の世界で名人と呼ばれるシェフ。その父の薰陶を受け、腕前は次第にアップ。今では同店の厨房を一人で仕切るまでに成長しています。ジャンルは広東料理ですが、酒粕プロジェクトにも参加し、和と中華との融合を図るなど積極的。日本で初めて酒粕を中華に取り入れたシェフとして名が売っています。平成27年度に行った泉佐野産(もん)商品化プロジェクトにも参加しており、泉佐野の農産物への理解度もあります。



《今回、6人のシェフが挑戦した2パターンのテーマ》

- ① 松波キャベツの特性が出た料理
- ② 水なすの調理汎用性



■「ホテル日航関西空港」井口晃一総料理長の泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツのジェノベーゼ風 酒粕入りスマーキャベツとジャガイモのフォンダン

一般的には捨てられてしまうこともある松波キャベツの外葉（いちばん外側の硬い葉の部分）をジェノベーゼ風ソースにアレンジ。硬い松波キャベツの外葉を炒め、ある程度柔らかくしてから、パセリの葉や松の実、アンチョビなどと共に攪拌してソース状に仕上げています。松波キャベツの風味が広がるソースと合わせるのが、スマーキャベツとジャガイモのフォンダン。フォンダンとは「とろける」の意味があり、滑らかなポテトサラダのようなもの。さらに松波キャベツをスパイスで風味づけしたブレゼ（蒸し煮にしたもの）を添えています。



【材料】40人分（ホテルでの作りやすい量にしています）

●ジャガイモフォンダン

マークイン（ジャガイモ）	1600g
粉ゼラチン	40g
	（水大さじ2に振り入れておく）
スマーキャベツ	500g
EVオリーブ油	200g
ピュアオリーブオイル	100g
塩	適量
白コショウ	適量
【A】	
酒粕	50g
牛乳	100g

【作り方】

- ①マークインを蒸す。
- ②柔らかくなれば160°Cのオーブンで10分乾かす。
- ③牛乳を沸かし、酒粕を溶き入れる。
- ④2)のマークインの皮をむき、温かいうちに攪拌し、3)
とスマーキャベツを入れ、さらに攪拌する。
- ⑤4)を塩、白コショウを振って味を調える。
- ⑥5)にふやかしたゼラチンを入れ、型に流して冷ます

●松波キャベツのジェノベーゼ

松波キャベツ（外葉）	150 g
パセリの葉	50 g
リノールオイル	100 g
ローズマリーの葉	3g
松の実	50 g
アンチョビフィレ	25 g
ニンニク	10 g
EVオリーブ油	150 g
パルメザンチーズ（パウダー）	50 g

【作り方】

- ①松波キャベツの外葉とパセリの葉をリノールオイルでさっと炒め、冷ましておく。
- ②残りの材料と1)を攪拌する。

●松波キャベツのブレゼ	
松波キャベツ	1000g
クミンシード	1g
サラダ油	50ml
塩	8g
白ワイン	100ml
米酢	50ml
三温糖	20g
ローリエ	1枚
ジェニパーべリー	2g

●サフランマヨネーズ	
マヨネーズ	300 g
シェリービネガー	20 g
クルミオイル	20 g
牛乳	20 g
塩	1g
サフランパウダー	適量
【作り方】	
①牛乳とサフランパウダーを混ぜ合わせる。	
②①) と他の材料を全て混ぜる。	

【作り方】

- ①松波キャベツは細長く切る。
- ②クミンをサラダ油でサッと炒める。
- ③クミンの香りが立ってきたら、残りの材料を全て入れ、10分間蒸し煮にしてから、冷ます。

〈松波キャベツのジェノベーゼ風 酒粕入りスモークサーモンとジャガイモのフォンダンの仕上げ〉

- ①皿に松波キャベツのブレゼを敷く。
- ②その上に食べやすい大きさに切ったジャガイモのフォンダンを盛り付け、サフランマヨネーズをかけ、松波キャベツのジェノベーゼソースを添える。

【ポイント】

今回はホテルで実際にメニュー化した際の材料表記にしています。なので家庭で作る場合は多すぎるので、各々の分量に合わせて計算して作ってみてください。材料にはありませんが、スモークサーモンやマスの卵をトッピングするとより華やかで豪華に仕上がります。

■「ホテル日航関西空港」井口晃一総料理長の泉佐野産（もん）料理

●クラゲのオリーブマリネ 松波キャベツのピクルスを添えて

松波キャベツのシャキシャキとした食感と松波キャベツらしい甘さをしっかり感じられるように、あえて酸味と合わせてピクルスにしています。松波キャベツと一緒に合わせピクルスにしたのは旬の新玉ねぎ。新玉ねぎの爽やかな風味と松波キャベツの組み合わせは相性がよく、あっさりとしたクラゲとのバランスも絶妙。ホテルのブッフェで使用したクラゲはコリコリとした食感ではなく、歯応えのあるクラゲのヘッド部分を使用しましたが、家庭での調理の際は、一般的な塩クラゲでトライしてみてください。



【材料】20人分

●クラゲマリネ

クラゲ

水

【A】

EVオリーブ油

リノールオイル

シェリービネガー

塩抜きクラゲ200gを使用
適量

●松波キャベツのピクルス

松波キャベツ 400g

新玉ねぎ 200g

【A】

鷹の爪	1本
黒酢	240ml
水	320ml
グラニュー糖	60g
塩	10g
コリアンダー（漬したもの）	2g

【作り方】

- ①クラゲ（塩漬け）を80°Cの湯で30秒ゆでる。
- ②1）を水に漬け、一晩塩抜きをする（塩辛ければ途中で水を替える）
- ③【A】の調味料を合わせ、2）を絡めて味をなじませる。

【作り方】

- ①松波キャベツはザク切りにし、新玉ねぎは食べやすい大きさ（くし切り）に切る。
- ②【A】を鍋に入れて沸かす。
- ③1）に松波キャベツと新玉ねぎを加えて粗熱が取れるまで常温で置き冷ます。

〈クラゲのオリーブマリネ 松波キャベツのピクルスを添えての仕上げ〉

- ①深めの皿に松波キャベツのピクルス→クラゲのマリネの順に入れる。

【ポイント】

「ザ・プラスリー」で提供する際はクラゲのヘッド部分を使用しましたが、スーパーなどでは手に入らないので、一般的なクラゲの塩漬けしたものを使ってください。松波キャベツのピクルスはそのまま食べてもいいですし、添え物やサラダに加えたりと応用がききます。

■ 「ホテル日航関西空港」井口晃一総料理長の泉佐野産（もん）料理

●水なすとひよこ豆のピューレ 水なすのマスタード香るジャムを添えて

水なすを2種類の調理法で使用しました。イタリアではりんごや果物をマスタード風味のシロップ漬けにする「モスタルダ」という料理があります。それを今回は水なすでアレンジしています。もう一つの調理法は、水なすをピューレにするというもの。皮をむいた水なすを揚げ、ひよこ豆とともにとろっとするまで攪拌して滑らかに仕上げます。そのまま食べてもいいですし、パンに添えるのもお薦めの食べ方でアイデア次第でアレンジが広がります。



【材料】15人分（1人前=水なすディップ30g）

●水なすディップ

水なす	350g（約2個）
ひよこ豆（水煮）	100g
揚げ油	適量

【A】

にんにくすりおろし	3g
白ねりごま	30g
レモン汁	10g
塩	3g
クミンパウダー	1g
濃口醤油	5g
EVオリーブ油	30g
クリームチーズ	50g

【作り方】

- ①水なすの皮をむき、半分に切って油で揚げる。油を切り、粗熱を取っておく。
- ②1）の水なすとひよこ豆、【A】の材料を全て攪拌して滑らかにする。

●水なすのモスタルダ

水なす	1個（250g）
グラニュー糖	125g
レモン汁	25g
粒マスタード	調理した水なすの22%の重量
辛子	調理した水なすの3%の重量

【作り方】

- ①水なすを皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにする。
- ②1）の水なすにレモン汁を絡める。さらにグラニュー糖を絡めて3時間置いておく。
- ③2）の水なすから出た水分を鍋に入れて汁が半量になるまで煮詰める。
- ④水分が半量になったら2）の水なすを加えて5分煮込む。
- ⑤4）の水なすを完全に冷まし、粒マスタードと辛子を絡める。

●海老のポッシェ・海老のマリネ

【A】

水	1L	パンデピス（あれば）	2g
白ワイン	100ml	ディル ※パセリ代用可	3g
塩	10g	リノールオイル	20g
パセリの茎（あれば）	適量	※サラダ油代用可	
パンデピス	2g		
ディル	3g		
リノールオイル	20g		
レモン（スライス）	1/2個分		
海老	250g ※むきえび小、約15本		

【作り方】

- ①【A】を鍋に入れて沸かす。
- ②1) にレモンと海老を入れたら火を止め、そのまま冷ます。
- ③ポッシェした海老250gとパンデピス、ディル、リノールオイルを合わせてマリネする。

〈水なすとひよこ豆のピューレ 水なすのマスタード香るジャムを添えての仕上げ〉

①器に水なすのディップを入れ、その上に水なすのモスタルダとエビマリネをのせる。

【ポイント】

水なすのきめ細やかさや瑞々しさから発想を膨らませ、イタリアではりんごなどで作る「モスタルダ（マスタード風味のシロップ漬け）」風に仕上げました。「モスタルダ」は粒マスターで風味をつけるのが一般的ですが、今回は味をしめるためにねりからしをプラスして調味しました。

【井口晃一総料理長からの全体的なコメント】

ホテル日航関西空港の「ザ・ブラッスリー」で、2月と3月の土日ランチ・ディナーブッフェにて、今回紹介した料理を提供しました。今年度のレシピは松波キャベツの魅力を余すことなく伝えるため、一般的には捨ててしまう松波キャベツの外葉（硬い部分）を加熱して柔らかくし、ジェノベーゼ風ソースに仕上げたり、松波キャベツの甘さをしっかりと堪能できるように、酸味と組み合わせてピクルスにしたりと、色々な工夫を施しています。加えてスパイスと組み合わせて蒸し煮にすることで、ほっくりした甘さを引き出しています。水なすは実が詰まっているので、揚げても油が入りにくいのが魅力の一つ。さっぱり仕上がるため、「水なすとひよこ豆のピューレ 水なすのマスタード香るジャムを添えて」では、ひよこ豆のコクをプラスしてピューレにしました。さらに、瑞々しさを活かすため、イタリアでは果物で調理する「モタルダ」にもアレンジ。水なすの調理利用の可能性を少しでも広げられたのではと思っています。

■「シャンパン&醤油BAR フルートフルート」高見大介オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツと地鶏のブレゼ

「ブレゼ」とは、食材の持つ水分で蒸し焼きにするフランスの調理法です。松波キャベツの甘さをダイレクトに味わうにはシンプルな調理法がいいのではないかと考えました。使用する鍋は、水分が逃げにくい鋳物ホーロー鍋を使うのがお薦め。鍋に松波キャベツをたっぷり敷き詰めて、その上に焼き色をつけた鶏肉を載せて火にかけるだけなのですが、驚くほど松波キャベツの美味しさを感じることができます。醤油のルートとも言われる金山寺味噌と煮切った白ワイン、粒マスタードを混ぜ合わせたソースをつけて食べるのですが、金山寺味噌の程よい塩味がより松波キャベツの甘さを引き立ててくれます。



【材料】4人分

松波キャベツ	1/2個	オリーブ油	適量
鶏もも肉 (250g)	1枚	バター	15g
にんにく	1片	〈金山寺味噌ソース〉	
タイム	2~3本	白ワイン	100ml
ローズマリー	1~2本	金山寺味噌	15g
塩	適量	粒マスタード	15g
白コショウ	適量		

【作り方】

- ①鶏もも肉の厚い部分には切り込みを入れ、余分な皮は切り落とし、塩、白コショウで下味をつける。
- ②松波キャベツは3cm角に切り、軽く塩をまぶしておく。
- ③にんにくは潰しておく。
- ④フライパンにオリーブ油と3) のにんにくを入れて火にかけ、1) の鶏肉を皮目を下にして焼き色がしっかりとつくまで焼く（中まで火が通ってなくてよい）。
- ⑤鍋に2) の松波キャベツを敷き詰めて蓋をして蒸す。
- ⑥松波キャベツから水分が出て来たら、4) の鶏肉とタイム、ローズマリー、バターを加えて10分程さらに蒸す。
- ⑦金山寺味噌ソースを作る。白ワインを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱してアルコール分を飛ばす。
- ⑧金山寺味噌は細かく刻み、7) の白ワインと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑨6) の鶏肉に火が通ったら、取り出して食べやすい大きさに切り、松波キャベツと共に器に盛り付ける。
- ⑩7) の金山寺味噌ソースを添える。

【ポイント】

松波キャベツに軽く塩を振るのは水分を出しやすくするためです。鶏肉を焼く際には、重し（バットに皿を載せるなど）を載せて焼くと、きれいな焼き色を皮面全体につけることができます。タイムやローズマリーは風味づけで加えているので、なければどちらかだけでもいいですし、入れなくても作ることはできます。

■「シャンパン&醤油BAR フルートフルート」高見大介オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツとあさりのスパゲッティ

イタリア料理の一つである「ポンゴレビアンコ」（あさりを使ったパスタ）には青みのある野菜を使うのが定番です。加熱すると甘さだけでなく、鮮やかな色が際立つ松波キャベツを「ポンゴレビアンコ」に加えてみました。松波キャベツの芯に近い部分と葉の部分では火の通り具合が異なるため、松波キャベツを時間差で茹でるのが最大のポイントです。スパゲッティは、松波キャベツとあさりの旨みを存分に味わえるようにあえて細めのパスタ（1.4mm）を使用しています。



【材料】1人分

松波キャベツ	1/16個	オリーブ油	40ml
あさり	12個	白ワイン	40ml
にんにく	1片	塩	適量
パセリ	適量	コショウ	適量
鷹の爪	1本	白醤油	大さじ1/2
スパゲッティ（1.4mm）	90g		

【作り方】

- ①松波キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②あさりは砂出しをしてよく洗っておく。
- ③にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ④フライパンに3)のにんにくと鷹の爪、オリーブ油を入れて弱火にかける。にんにくがきつね色になるまでじっくり炒めたら、にんにくと鷹の爪は取り出す（にんにくはトッピングとして使用するので取り置いておく）。
- ⑤4)のフライパンに2)のあさりと3)のパセリ、白ワインを加えて蓋をし、あさりの口が開くまで加熱する。
- ⑥鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティを茹でる。1分経ったら松波キャベツの芯に近い部分を加え、さらに1分半後に松波キャベツの葉の部分を加える（この時点で⑤が温まっている状態が望ましい）。
- ⑦6)の松波キャベツとスパゲッティをザルにあげ（ゆで汁は少量取っておく）、5)のフライパンに加えて中火である。
- ⑧7)の味見をしながら塩、コショウ、取っておいたゆで汁で味を調整、白醤油を加えて仕上げる。
- ⑨8)を器に盛り付け、4)で取っておいたにんにくを散らす。

【ポイント】

スパゲッティは1.4mmくらいの細いタイプの麺を選ぶといいでしよう。あさりと松波キャベツの旨みをしっかりと吸ってくれるので、より美味しく味わうことができます。仕上げに加える白醤油はしっかりと塩味があるのに素材に色がつかないので、松波キャベツのきれいな色を損なわない調味料です。

■「シャンパン&醤油BAR フルートフルート」高見大介オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●水ナスのバーニャカウダソース

水なすに含まれるたっぷりの水分量を利用した料理にしたいと思い、水なすの調理はとてもシンプルにしています。水なすを電子レンジで加熱してある程度柔らかいたら、次はフライパンでソテーして水なすの水分で蒸し焼きにするイメージで調理します。ジューシーながらも適度に食感も残した水なすに合わせるのは、にんにくといしりで作る自家製バーニャカウダソース。コクのあるソースと水なすがよく合います。



【材料】2人分

水なす	1個
塩	適量
コショウ	適量
オリーブ油	適量
バゲット	適量

〈バーニャカウダソース〉

にんにく	30g
牛乳	400ml～
塩	適量
オリーブ油	30ml
いしり	15ml

【作り方】

- ①水なすの皮全体に切り込みを入れる。縦半分に切り、塩水（分量外）に30分程浸ける。
- ②1）の水なすをそれぞれラップをして、電子レンジ（500W）で1分半加熱する。電子レンジから取り出し、水なすの実の部分に塩、こしょうで下味をつける。
- ③フライパンにオリーブ油を薄く敷き、2）の水なすを実の方から焼く（蓋をして蒸し焼きにする）。
- ④3）に焼き色がついたら、ひっくり返して皮面も焼く。
- ⑤バーニャカウダソースを作る。にんにくは縦半分に切って芽を取り除く。
- ⑥鍋に5）のにんにくと牛乳200mlを入れて加熱する。沸騰したらにんにくは取り出す。
- ⑦別の鍋に6）で取り出したにんにくと牛乳200ml、塩を入れて弱火で20分程煮る（鍋底が焦げつきやすいので、途中何度か混ぜる）。にんにくが木べらで潰れるくらい柔らかくなったら火を止めて粗熱を取る。
- ⑧7）のにんにくをミキサーに入れて攪拌する。ピューレ状になったら、少量ずつオリーブ油といしりを加える。滑らかになったらバーニャカウダソースの出来上がり。
- ⑨皿に4）の水なすを盛り付け、8）のバーニャカウダソースを掛ける。スライスしたバゲットを添える。

【ポイント】

いしりは日本の魚醤です。しっかりとした塩味と特有の香りが特徴なので、淡泊な水なすとはよく合います。バーニャカウダソースにオリーブ油を加える際は、少量ずつ加えてピューレ状の濃度になるよう加減をみるようしてください。

〔高見大介オーナーシェフからの全体的なコメント〕

今回初めて松波キャベツと出会い、まずは千切りキャベツにして試食してみました。しっかりとした甘みや瑞々しさを感じることができ、とても驚きました。私はフレンチやイタリアンをずっとやって来ているので、キャベツは馴染みのある食材だったのですが、その場合のキャベツとは西洋のもの。西洋のキャベツはしっかり実が詰まつたものが多く、反面日本のキャベツはやや水っぽい印象があつたのです。松波キャベツは西洋のキャベツに近い印象を受けました。瑞々しいながらも水っぽくないので、ブレゼ（蒸し焼き）に向いているのではないかと思いました。シンプルに松波キャベツの旨みを堪能するにはパスタ料理も向いているのではないかと「ポンゴレビアンコ」にも使用することにしました。水なすは実が詰まっているけれど軽くて纖細なイメージだったので、あえてシンプルな調理法にして、パンチのあるソースと組み合わせています。

■「北新地ふじもと」藤本直久オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●犬鳴ポークのバラ肉と松波キャベツのポトフ

ポトフはフランスの家庭料理。透き通ったスープが特徴的で、具材には決まり事はありません。今回のポトフは、豚肉の旨みと松波キャベツの甘みが特徴なので、それらの具材にこだわって作っています。豚肉も松波キャベツも塊で作った方がより旨みが出ます。煮込むだけではまだ硬いので、豚肉はあえて泉佐野産の犬鳴ポークを使用し、予め蒸してから仕上げました。一方、松波キャベツは焼いてから煮込むという手法を取っています。このようにした方が、単に煮込むだけより旨みを逃がしにくくなるので、味が良くなります。



【材料】 (2人分)

犬鳴ポーク豚バラブロック	200 g	チキンブイヨン	450ml
松波キャベツ	1/6玉	塩	適量
玉ネギ	1個	コショウ	適量
にんじん	1/2本	醤油	小さじ1
パセリ（みじん切り）	適量		

【作り方】

- ①豚バラ肉は塊（ブロック）のまま塩コショウをする。
- ②フライパンに1）の脂のある面を置いて中火にかける。油がにじみ出でたら各面を焼き色がつくまでこんがりと焼き上げる。
- ③角ポットに2）の豚バラ肉を移し、チキンブイヨン150mlをひたひたになるまで注ぎ、アルミホイルで蓋をして蒸し器に入れる。豚バラ肉が柔らかくなるまで30～40分蒸す。
- ④玉ネギを皮ごとアルミホイルで包み、200°Cのオーブンで柔らかくなるまで30～40分加熱する。焼き上がったら薄皮を取って1/4のくし切りにする。
- ⑤松波キャベツをアルミホイルに包んで200°Cのオーブンで30～40分加熱する。焼き上がったら半分に切る。
- ⑥にんじんは皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで鍋で塩茹でする。
- ⑦別の鍋に300mlのチキンブイヨンを入れて、4）の玉ネギ、5）の松波キャベツ、6）のにんじん、3）の豚バラ肉とその煮汁を入れて煮込む。松波キャベツが柔らかくなったら醤油を入れて味を仕上げる。
- ⑧7）の豚バラ肉、玉ネギ、松波キャベツ、にんじんを器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

【ポイント】

調理時間を短縮するために③～⑥までの工程は同時進行しましょう。松波キャベツを一旦焼くことで甘みを出します。焼いた後に鍋で他の材料と共に煮込んでください。

■「北新地ふじもと」藤本直久オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツのラザニア風チーズ焼き

ラザニア生地を用いず、松波キャベツでその役目を担わせてラザニア風に仕上げています。松波キャベツの食感が残って食べ応えがあり、まさに巻かないロールキャベツをココット皿の中に創作したような感じです。ロールキャベツと同じような味ですが、チーズが入っている分だけ濃厚に仕上がっています。キャベツ好きな人は、もっと層を多くして作ってみるのもいいでしょう。



【材料】（2人分）

松波キャベツ	1/6玉
スライスチェダーチーズ	4枚
パルメザンチーズ	適量
ミートソース缶	200g
塩	適量

【作り方】

- ①松波キャベツは塩茹でし、柔らかくなったら丘揚げする。水気を切って3cm角に切る。
- ②12cmのココット皿に、1)の松波キャベツを敷き、ミートソース→チェダーチーズ→松波キャベツの順に重ねて行く。その上からさらにミートソース→チェダーチーズ→松波キャベツ→ミートソースの順に重ね、最後にチェダーチーズを載せたらパルメザンチーズを振り掛ける。
- ③2)を180°Cのオーブンで20分間焼ければ出来上がり。

【ポイント】

ラザニアの代わりに3cm角に切った松波キャベツを層にしてチーズ焼きを作っています。今回は手軽に仕上げるためにミートソース缶を用いましたが、本格的に作りたい人は、挽き肉・玉ネギ・マッシュルーム・水煮トマト・デミグラスソースで、ミートソースを作つてから用いるといいでしょう。

■「北新地ふじもと」藤本直久オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●水なすと春菊のキッシュ

キッシュはフランスの家庭料理で、本来はベーコンや挽き肉で作りますが、今回はそれらは用いず水なすを主役にしたヘルシーな一品に仕上げました。具材も野菜しか入っておらず、あっさりしたキッシュになっています。水なすは他のなすに比べて果肉が柔らかく、とろつとした仕上がりに。春菊も予めボイルすることでその食感や香りが残った出来上がりになります。



【材料】 (4人分)

パイ生地 (22cm)	1枚	卵	2個	塩	適量
水なす	2個	牛乳	100ml	コショウ	適量
じゃがいも	4個	生クリーム	30ml	ナツメグ	適量
春菊	1束	オリーブ油	50ml	揚げ油	適量
にんじん	1/2本	白ワイン	大さじ1		
舞茸	1株	ピザ用チーズ	60g		

【作り方】

- ①パイ生地をパイ皿に載せ、フォークでいくつも穴を開けて素焼きして冷ましておく。
- ②水なす、じゃがいもは5mm幅にスライスする。舞茸は小口切りにし、にんじんは5mm幅のスライスにする。
- ③春菊とスライスしたにんじんは塩茹でにする。春菊は水気を切って絞っておく。
- ④水なすとじゃがいもは100°Cの揚げ油で揚げる。揚がったら塩コショウをしておく。
- ⑤鍋にオリーブ油を入れて、舞茸をしんなりするまでソテーする。白ワインを入れて水分が飛んだら火を止める。
- ⑥牛乳と卵、生クリームをボウルに入れて合わせ、塩コショウをしてナツメグを加える。
- ⑦ 1) のパイ皿にじゃがいも、にんじん、春菊、舞茸、水なすの順に載せ層になるように重ねる。
- ⑧ 7) に6) を入れてピザ用チーズを振って170°Cのオーブンで30~40分焼く。串を刺して液が出て来なければ出来上がり。

【ポイント】

あくまでもアクセント的に春菊を使いたかったので、塩茹でしてから使っています。予めパイシートにいくつかの穴を開けることで、焼いてふくらまないようにしています。

〔藤本直久シェフからの全体的なコメント〕

松波キャベツは、一般的なキャベツと比べると、甘みが強いのが特徴。その甘みをより出すために、ポトフでは、焼いたりしてから煮込んでいます。キャベツというと、日本で一般的によく用いるのが千切りキャベツ。これはそもそも日本で生まれたもので、欧米ではせいぜいコールスローがそれに近い使い方です。キャベツは、生だと甘みと苦みがあります。それを加熱する事で、苦みが消えて、甘さが増長されるのです。松波キャベツは、葉がぎっしり詰まり、持つと重みもあります。信州産のキャベツなどと比べると、重みが違うように思えます。その重みは、新鮮故に水分を多く含んでいるという事。同じ関西地区なら鮮度も豊かなので、水分を多く含み、フレッシュさがあるので、消費者にはぜひオススメです。生か、浅漬けが定番の水なすも実は調理利用にオススメ。火を入れる事でとろっとし、その個性（水分を多く含む）も失われません。

■「割烹 華うさぎ」三浦貴之オーナー料理長の泉佐野産(もん)料理

●松波キャベツと豚肉のすき焼き風

誰もが好きなすき焼き風の味付けを松波キャベツと豚肉に施しました。松波キャベツは、際立った甘みが特徴的で、材料も味付けもできるだけシンプルにする事で、その良さを最大限にいかしています。レシピでは、「華うさぎ」の割下の作り方を表していますが、別に市販の割下でもOK。その方がより簡単に仕上がると思います。具材も松波キャベツを中心に、にんじんと卵黄を加え、彩りよく見せています。黄身をつぶして混ぜると、まさにすき焼きのような味わいになって美味しく食せます。



【材料】(4人分)

松波キャベツ	1/2玉
豚バラ肉(スライス)	300g
にんじん	1/2本
卵黄	4個

【A】

だし	500ml
日本酒	100ml
みりん	100ml
濃口醤油	100ml
砂糖	80g

【作り方】

- ①松波キャベツをザク切り(一口大)に切る。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。にんじんはスライス気味に切る。
- ②【A】を鍋に入れて火にかける。
- ③沸いたら松波キャベツ→にんじんの順に入れ、蓋をする感じで豚肉を載せる。
- ④3)を強火で煮て、沸いて来たらアクを取って中火で5分程煮る。
- ⑤器に4)を盛り付け、卵黄を天に盛る。

【ポイント】

今回は割下を1から作っていますが、それが面倒なら市販の割下(すき焼きのタレ)を使っても構いません。割下を一旦沸かし、そこに具材を順に入れ、強火で煮込みます。沸いてアクを取ったら、さらに中火で5分程煮ましょう。

■「割烹 華うさぎ」三浦貴之オーナー料理長の泉佐野産(もん)料理

●焼き松波キャベツ 鶏そぼろあんかけ

松波キャベツは、他品種より甘いのが特徴ですが、それを一旦焼く事で、香ばしくなってさらに甘みが出て来ます。今回の料理は、まず松波キャベツを焼いてはいますが、基本的には煮物を作るイメージで。鶏肉の旨みも加えたかったのでそぼろあんかけにしました。ゴマ油は香りづけに、生姜は鶏の臭みを消すために用いています。



【材料】(3人分)

松波キャベツ	1/4玉	ゴマ油	少々	【A】 だし みりん 薄口醤 塩	500ml 25ml 25ml 2つまみ
鶏もも挽き肉	200g	生姜(すりおろし)	少々		
しめじ	1/2パック	水溶き片栗粉	大さじ3		
にんじん(刻み)	適量	油	適量		

【作り方】

- ①松波キャベツを三等分に芯まで使ってくし形に切る。
- ②網の上に1)の松波キャベツを載せてコンロで焦げめがつくくらい少し炙る。
- ③鍋に【A】を合わせて入れ、中火で煮る。ある程度温まっただらいで火を止める(決して沸騰させない)。
- ④3)に2)の松波キャベツを入れて煮る(キャベツに火が通るまで煮る事)。
- ⑤フライパンに油を敷き、鶏もも挽き肉としめじを炒める。
- ⑥5)と刻みにんじんを4)の鍋に入れて煮込む。
- ⑦水溶き片栗粉を入れてあんかけ状態にし、ゴマ油とすりおろし生姜を加えたら出来上がり。

【ポイント】

松波キャベツの芯は甘みがあるので捨てずに使いましょう。網で炙って風味や甘みを増長させた上で煮物にするのがいいでしょう。ゴマ油と生姜を加えたらあとは混ぜる程度で。決して煮込まないようにしてください。

■「割烹 華うさぎ」三浦貴之オーナー料理長の泉佐野産(もん)料理

●松波キャベツと海老の豚巻き

松波キャベツと海老を豚肉で巻いて揚げた一品。豚ロースを使うと旨みが出て、松波キャベツを豚肉でとじる事で蒸しキャベツのような味わいになります。さらに海老の旨みもプラスされ、上級の酒のアテに。ご飯のおかずにも適しています。中に松波キャベツが入っているので、シャキシャキ感もあって食べ応え抜群。作り方も難しくないので知っておくと便利でしょう。



【材料】(4人分)

松波キャベツ	1/8玉	【A】	適量	塩	適量
豚ロース肉(スライス)	8枚			コショウ	適量
海老	8尾			揚げ油	適量

【作り方】

- ①海老は殻をむいて背ワタを取って伸ばしておく。松波キャベツは千切りにする。
- ②スライスした豚ロース肉に2/3のぐらいまで1)の松波キャベツを載せる。
- ③2)の中心に1)の海老を置き、塩コショウをする。くるりとロール状に丸めて爪楊枝を上下に刺してはずれないようにしておく。
- ④3)を【A】にくぐらせて揚げ油で2~3分揚げる。
- ⑤4)を半分に切って器に盛り付ける。

【ポイント】

豚肉はバラ肉を使うと、揚物なのでどうしてもしつこく感じてしまいます。そこで今回はロース肉を使用しました。豚肉で松波キャベツを巻いて揚げる事で、キャベツの甘みがより出ます。刻んだ松波キャベツが中で蒸し状になって美味しく仕上がります。揚げる時に中の水分が出ると危ないので、しっかりめに豚肉を巻いてください。

■「割烹 華うさぎ」三浦貴之オーナー料理長の泉佐野産(もん)料理

●水なすと炙り鯛のレモンドレッシングかけ

鮮度のいい生の水なすを使ったサラダ。造り用の鯛を用い、水なすや大葉、トマト、レモンと一緒に盛り付けて食します。ドレッシングもレモンを主素材としたもので、そこに酢を足して酸味を高め、さっぱりした感覚で味わう一品に。水なすというと、どうしても夏のイメージですが、泉佐野市内では冬でもハウス栽培している農家があるのでどうにかすれば年中手に入ります。晩春から夏に向けては、いよいよ水なすの本格シーズンへ。生の水なすがあれば、すぐにできる簡単サラダなので、ぜひ家庭でも試してください。



【材料】(2人分)

水なす	1/4個
大葉	4枚
鯛(造り用)	6切れ
レモン	1/4個
プチトマト	3個

【A】

レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
塩	適量
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ①水なすはスライスし、レモンは皮をむいて適当な大きさに切る。鯛は軽く炙っておく。
- ②【A】を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器にスライスした水なすと大葉を敷き、その上に鯛を載せ、レモンを配する。トマトをその中央に載せる。
- ④③に②のドレッシングを掛けて食べる。

【ポイント】

お薦めの食べ方は、大葉で水なす・鯛・レモン・トマトを巻いて食べる事。その方が全ての素材の味が一度に楽しめます。今回は水なすのサラダにレモンドレッシングを使いましたが、このドレッシングは色々なサラダに活用できるので覚えておくと便利です。

[三浦貴之オーナー料理長からの全体的なコメント]

大阪で長年割烹仕事をしておきながら泉佐野産松波キャベツの存在は、本取材まで知りませんでした。今回、泉佐野から届いた松波キャベツを味わってびっくり。一般的なキャベツより数段甘く、これなら料理の主役を張れると思いました。キャベツは、千切りキャベツしかり生で食す事が多々ありますが、火を入れると甘みが増して美味しくなります。特に芯部分は一番甘いので「焼き松波キャベツ 鶏そぼろあんかけ」では、捨てずに芯まで使って一旦焼く事で甘みを増長させています。

一方、水なすは大阪ではおなじみの食材。特に泉佐野市はその産地として有名だと聞いています。水なすは浅漬けがメジャーですが、今回は生で使い、サラダ仕立てにしました。鯛を炙るのがコツで、軽く火を入れる事で臭みが消えると同時に甘みも出ます。彩りで使用した大葉も香りがよく、さっぱりしているので和のサラダには、よく合います。レモンドレッシングにしたのは、あっさりして沢山食せるから。サラダにレモンの酸味が加わり、大葉がその味をうまくまとめてくれます。

■「農家厨房」大仲一也オーナーシェフの泉佐野産(もん)料理

●松波キャベツの老酒漬け

甘みが特徴の松波キャベツを老酒(ラオチュウ)で漬けただけというシンプルな中華総菜。予め、老酒2に対し、砂糖1・醤油2の割り合いで調味液を作っておき、火にかけてアルコールを少し飛ばしてから松波キャベツを漬けるだけと簡単。なので誰でも作る事が可能ですが。千切りキャベツだとすぐに漬かりますが、適当な大きさにカットしたものでは、なかなか味が浸透しにくく、一日以上漬け込む事で丁度いい味に仕上がります。老酒とは黄酒を長期熟成したもので、紹興以外の土地では上海老酒とか、福建老酒とかと呼ばれます。紹興酒との違いは、生産地の違い。ちなみに紹興酒は浙江省紹興市で製造されている黄酒の事。なので老酒使用としていますが、一般的な紹興酒を用いて作るといいでしょう。



【材料】(2~3人分)

松波キャベツ 1/5玉(200g)

【A】

老酒	40ml
砂糖	20g
醤油	40ml

【作り方】

- ①【A】を合わせて火に掛けて、軽くアルコールを飛ばす。
- ②1)を冷ましてからそこに適当な大きさに切った松波キャベツを漬け込む。
- ③一日以上漬け込んだら出来上がり。

【ポイント】

調味液にカットした松波キャベツを漬け込むと、初めは液が少なそうに思えますが、計100ml（砂糖20gを20mlと換算している）もあれば十分。徐々に松波キャベツが沈んで来たら食べ頃に。もし漬かりにくそうなら、箸で混ぜて漬け込んでください。食べる時は必ず取り箸を用いましょう。そうする事で不純物が混ざりにくくなるので冷蔵庫保存すると、1~2週間は保ちます。

■「農家厨房」大仲一也オーナーシェフの泉佐野産(もん)料理

●松波キャベツと牛味噌の炒め クレープ包み

肉味噌と松波キャベツの瑞々しさがマッチした料理。本来は、ネギやキュウリでクレープ包みをする事が多いのですが、今回はそれらを用いず、松波キャベツにそれらの役割を担わせました。肉味噌がタレの役目を果たし、松波キャベツの風味と牛肉の相乗効果で味がまとまります。肉味噌を作る時に市販の焼き肉のタレを使用するのも味をまとめる秘訣。カキ油や酢と相まって旨さが増します。皮の選択も大事な点で、ムチムチした食感を出すために今回は北京ダックの時に使用する皮を用いました。家庭で手に入らない時は、できるだけ柔らかくて食感のある皮を使ってください。



【材料】(4人分)

松波キャベツ
牛肉
北京ダックの皮(薄皮)

80g
100g
4枚

【A】
砂糖
酒
酢
焼き肉のタレ
カキ油

大さじ1
小さじ1
大さじ1
小さじ2
小さじ2

濃口醤油
豆板醤
すりゴマ
ネギ(みじん切り)
にんにく(みじん切り)
生姜(みじん切り)

大さじ1
小さじ1
小さじ1~2
適量
適量
適量

油
適量

【作り方】

- ①松波キャベツと牛肉を適当な大きさに切る。
- ②【A】を合わせ、牛肉を1時間以上漬け込む。
- ③フライパンに油を敷き、2)を炒める。水分を飛ばしてしっかり炒め切って、肉味噌を作る。
- ④松波キャベツと3)の肉味噌を北京ダックの皮で巻いて食べる。

【ポイント】

【A】の調味液でしっかり牛肉を漬け込むのがポイント。作った肉味噌はフライパンで照り焼を作るようにしっかり炒め切りましょう。水分を飛ばして甘辛く仕上げます。松波キャベツはきれいに洗わず、さっと水を通す程度で。洗うと旨みが逃げるのでむしろ洗わなくてもいいくらいです。今回、焼き肉のタレは無添加のものを使用しましたが、手に入らなければよく使う市販のものでもいいでしょう。

■ 「農家厨房」大仲一也オーナーシェフの泉佐野産(もん)料理

●水なすとトマトのスイートチリソース和え

瑞々しい泉佐野産の水なすと、フルーツトマトでフレッシュ感溢れるサラダ風和え物にしました。料理のポイントは、予めスイートチリソースを作つておき、その1/6量を用いて調味に使う事。中指大にカットした水なすとフルーツトマトがスイートチリソースとマッチし、食べやすい味に。砂糖と蜂蜜でシロップを作り、チリソースと合わせる事で、その辛さを軽減させて食べやすい味になります。



【材料】(2人分)

水なす	1/2個
フルーツトマト	Lサイズ1/2個
砂糖	大さじ2
蜂蜜	大さじ1
チリソース	300ml

【作り方】

- ①水なすとフルーツトマトは、中指ぐらいの大きさに切る。
- ②砂糖と蜂蜜を合わせ、チリソースを加えてスイートチリソースを作つておく。そのうち1/6量を使用する。
- ③皿に1)の水なすとフルーツトマトを載せ、2)のスイートチリソースを掛ける。

【ポイント】

レシピでは、スイートチリソースを作りやすい分量にしています。今回は1/6量を使用しており、残った分は冷蔵庫で保存して他の料理の際に使うのがいいでしょう。仮に蜂蜜がなければ、砂糖大さじ2と水80mlを合わせてシロップを作り、それにチリソース300mlを合わせてください。レシピには、フルーツトマトLサイズとありますが、もしプチトマトを使うなら8個を使用してください。味のあるトマトで作ると水なすの瑞々しさとマッチし、美味しく仕上がります。

■「農家厨房」大仲一也オーナーシェフの泉佐野産(もん)料理

●水なすの麻辣（マーラー）パン粉焼き

水なすを麻辣風に焼き上げた簡単な料理。水なすの瑞々しさがいきており、外はパリッとしていて中が柔らかく仕上がります。水なすは、長なすほど油を吸わないでヘルシー。その特性をいかすためには、あまり火を入れずに調理する事。表面がこんがり焼けていればOKです。味のポイントは、粉チーズと花山椒（ホアジャオ）、一味の組み合わせ。花山椒だけだと痺れは得られても辛みが少ない。そこで辛みを持たせるために一味を加えました。粉チーズが隠し味となって単に辛くて痺れるだけの味とは一線を画しています。



【材料】 (2人分)

水なす	1本
卵(L)	1個
生クリーム	大さじ2
パン粉	適量

【A】

粉チーズ	70g
小麦粉	70g
花山椒(ホアジャオ)	小さじ1/2
一味唐辛子	小さじ1
塩	小さじ1

オリーブ油 50~60ml

【作り方】

- ①水なすを6~8等分に輪切りする。
- ②【A】を合わせ、1)の水なすを絡める。
- ③生クリームと卵を合わせたものに2)の水なすをくぐらせてパン粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、2)を揚げ焼きにする。水なすがキツネ色になれば出来上がり。

【ポイント】

水なすは【A】の調味液をしっかり絡めてから生クリーム・卵を合わせたものにくぐらせてパン粉をまぶしてください。仕上がりポイントは、揚げ焼きにした水なすがキツネ色になるかどうか。水なすには火を通しすぎずに、中が半生ぐらいの方が美味しい食せます。

[大仲一也オーナーシェフからの全体的なコメント]

「農家厨房」は、その名称からもわかるように農業にも従事している料理人が作る中華料理店。私も色々な野菜や米を自身の田畠で手掛けていますが、松波キャベツの栽培が難しく、他のキャベツより気を遣って作った経験があります。松波キャベツの利点は、えぐみが少なく、甘みが強い事。本来、キャベツは甘い程えぐみが出るものなのですが、松波キャベツにはそんな事はありません。葉も詰まっていて重さもあって、それでいて柔らか。フニャフニヤにした春キャベツとは異なり、冬キャベツの旨みが十分感じられます。今回は家庭でも作りやすいよう、シンプルな調理の二品を泉佐野産（もん）松波キャベツ料理として提案しました。特に老酒漬けは、老酒（紹興酒）を用いた調味液に浸すだけと簡単。一日以上漬け込むと、美味しい酒のアテが出来上がります。

また、泉佐野産水なすで作る麻辣パン粉焼きもオススメの一品で、簡単なわりに美味しい料理になっています。水なすは水分を含む分だけ油を吸いすぎずヘルシー。中が半生ぐらいになるように揚げ焼きするのがいいでしょう。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツと水茄子で作る天使の海老蒸し

水なすから出る水分と松波キャベツの甘さを掛け合わせた一品です。水なすから出る水分が旨みのあるスープのような役割を果たし、全体を一つにまとめています。松波キャベツと水なすは共に泉佐野市内で獲れた野菜なので、組み合わせるときっと相性がいいのではと思いました。それぞれの味わいを活かすために調味料はいたってシンプルに。松波キャベツの甘さと水なすの風味をしっかりと感じられます。



【材料】 (1人分)

松波キャベツ	80g	にんにく	10g
水なす	1個	塩	2つまみ
有頭天使の海老	4尾	醤油	大さじ4
にんじん	10g	ゴマ油	大さじ2
白ネギ	5g		

【作り方】

- ①松波キャベツは乱切りにし、熱湯で茹でる(鮮やかな色になればよい)。
- ②天使の海老は頭と尾以外の殻を取り、背中に深めの切れ目を入れ、背ワタを取り除く。
- ③水なすは5枚の輪切りにし、にんじんは花形に型抜きで抜く。白ネギは輪切りに、にんにくは細かく刻む。
- ④1)の松波キャベツを皿(耐熱のもの)に敷き、3)の水なすと2)の海老を交互に並べ、その上に3)の白ネギとにんにくを振り掛ける。角ににんじんを載せ、塩、醤油、ゴマ油を回しかける。
- ⑤蒸氣があがった蒸器に入れ、約8分蒸し上げる。

【ポイント】

天使の海老から塩分が出るので、塩や醤油は加減して調味するといいでしょう。にんにくや白ネギで風味づけすることで、最後まで飽きずに食べることができます。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツの鰯の春巻き 酒粕醤油添え

淡泊な鰯（ひらめ）を松波キャベツと春巻きの皮で二重に包み、油で揚げてサクサクした春巻きにします。春巻きの中にはボリューム感のある鰯が入っていますが、まず目に飛び込むのは松波キャベツの鮮やかな緑色ではないでしょうか。鰯と松波キャベツはいずれもあっさりとした味わいなので、酒粕と醤油を混ぜ合わせた濃厚なタレを添えています。



【材料】（3～4人分）

松波キャベツ	80g	酒粕	50g
干し椎茸	15g	だし	適量
にんじん	50g	塩	少々
春巻きの皮	6枚～8枚	コショウ	少々
鰯	90g～120g (春巻きの皮1枚につき15g)	小麦粉	10g
		醤油	大さじ2
		揚げ油	適量

【作り方】

- ①松波キャベツを熱湯で茹で、松波キャベツの水分を拭き取る。
- ②干し椎茸はぬるま湯で戻す。
- ③2) の干し椎茸とにんじんは千切りにする。
- ④酒粕とだし、醤油を少量ずつ加えてとろとろになるまで溶かす。
- ⑤鰯を適当な大きさに切り、塩、コショウで下味をつける。
- ⑥小麦粉に少量の水（分量外）を加えて小麦粉糊を作る（ドロドロくらいの柔らかさ）。
- ⑦春巻きの皮を広げ、皮半分くらいの大きさの松波キャベツを載せ、にんじん、干し椎茸、鰯の順に載せて巻き、6) の水溶き小麦粉でしっかり留める。
- ⑧7) を約180°Cの油の温度で揚げる。
- ⑨8) の春巻きを半分に切り、4) の酒粕醤油を添える。

【ポイント】

松波キャベツは色が鮮やかな緑色になったら熱湯から引きあげます。その後、粗熱が取れたらしっかりと水分を拭き取ってから春巻きの皮で巻くようにしてください。春巻きはきつね色にならば揚げ油から取り出すといいでしょう。

■ 「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●泉州水茄子のトマトスープ

数年前から泉佐野産（もん）のプロジェクトに関わらせてもらっていますが、これまで私は水なすでスープを作ったことがないと思い、今回はトマトスープにしてみました。水なすの皮をむいて実だけを使っていのですが、最初は何が入っているのかわらかないかもしれません。食べてみると適度な食感があるので、豆腐などよりも食べ応えがあります。



【材料】 (2~3人分)

水なす	80g	トマトケチャップ	80g
松波キャベツ	20g	だし(豚骨+鶏ガラ)	600ml
トマト	100g	塩	3つまみ
にんじん	10g	砂糖	3つまみ

【作り方】

- ①水なすの半分は皮を剥き、残りの半分は皮を残す。
- ②1)の水なす（皮付き、皮なし共）、松波キャベツ、トマト、にんじんは小口切りにする。
- ③だしを鍋に入れて温め、2)の材料を全て入れる。
- ④沸いたら火を弱めにし、ケチャップと塩、砂糖を加え、弱火で5分程加熱すれば出来上がり。

【ポイント】

「紅宝石」では豚骨と鶏ガラでスープを摂っているのでそれを使用していますが、家庭では市販の鶏ガラスープの素などを使ってください。冷蔵庫に残っている野菜を加えてもいいかもしれません。

〔李順華二代目料理長からの全体的なコメント〕

松波キャベツの美味しさはやはり加熱することで最大限に引き出せるのではないかと思います。中華料理でいうと炒め物をイメージされるかもしれません、蒸し物や揚げ物にも松波キャベツはよく合います。一般的にキャベツは油をはじく性質があるので、揚物をする場合は、今回のように春巻きの皮で包むといった一工夫が必要かもしれません。いずれにせよ、加熱した松波キャベツは甘みがあるので魚介類との相性もいいことから、今回は海老や鰯と合わせて調理しました。水なすはどんな調理法とも相性がいい野菜です。今回は今までスープ料理に使ったことがないと思い、トマトスープの具として使ってみました。私は淡路島に畠を借りて自分で野菜を栽培しているのですが、私が作っているなすよりも泉佐野の水なすはやはり水分量が多いので、スープにするとツルンと口当たりがよく、スープの具として優秀な食材だと感じました。

<特別寄稿>

■松波キャベツとお好み焼き

～「お好み焼きは、松波キャベツに限る！」との市民の声を検証～

泉佐野の土があってこそ第三のブランドまでに成長

松波キャベツは、泉佐野産(もん)第三のブランドとも謳われる名産品。今や水なす・泉州玉ねぎに追随するほどの勢いでプロの料理人を中心にその注目度をアップさせています。泉佐野は、気候にも土壤にも恵まれ、昔から農業の盛んな地。キャベツ栽培も昭和30年代には盛んになったようで、玉ねぎの端境期に適していると、多くの農家が導入したようです。そんなキャベツ栽培の中でも、泉佐野の土地と深くマッチしたのが松波キャベツで、昭和50年代にはその栽培が始まり、現在盛んになっています。

そもそも松波キャベツは静岡生まれで、「石井育種場」が開発した品種。濃緑の寒玉キャベツで市場では高品質のキャベツとの評価も。黒腐病や湿害に強く、生育旺盛な事から導入する農家もあって市場では一般品種よりも少し高値で取引されています。そんな静岡生まれの松波キャベツが、泉佐野の土地に適していたのか、市内ではそれに特化して栽培を始める農家もいるほど。数年前から泉佐野市でも力を入れて訴求しているので、その活動も相まってプロ(料理人)を中心に存在感を高めてきました。元来、キャベツの生産地は、①愛知②群馬③千葉の順。愛知と群馬で4割近くを占めるほどキャベツ栽培が盛んです。それでも昨今は、コンビニのお好み焼き(惣菜)に“泉州産キャベツ使用”的シールが貼られており、いかにも泉州がキャベツ栽培が盛んかのよう。殊、生産量だけいえば、嬉恋高原キャベツ(群馬)の比ではないですが、それだけ泉州キャベツの栽培が名声を得る一つの因となったのは、泉佐野産松波キャベツの味わいにあると思われます。

松波キャベツの特徴は、何といってもその甘さにあります。寒くなるにつれて甘みが増長し、糖度が12～14度になることも。葉がぎっしり詰まり、重みもあるので、一般的なキャベツと比べて存在感もあるよう思われます。キャベツは加熱すると甘みがさらに増すので調理汎用性が高い。特に松波キャベツは、一般的品種より甘みもあってシャキシャキ感があり、泉佐野市民からは「やっぱりお好み焼きは松波キャベツに限る！」とのフレーズをよく耳にします。



キャベツが替われば、お好み焼きの味が変わる

では、松波キャベツがいかにお好み焼き向きの食材であるのかを市内のお好み焼き店を例に解説して行きましょう。泉佐野市役所から程近い所にある「いろは満月」は、市内でも有名なお好み焼き店。ロードサイドにあって便利な点も伴い、常に行列ができる人気店でもあります。大正15年創業の肉屋「いろは」からスタートし、市内で生鮮スーパーを営んでいた高道家の次女・敦子さんがお好み焼き店を始めたのは、1995年の12月。「いろは」がやっているお好み焼き店だからいい肉を使っているだろうとの信頼が評判を呼んですぐに入気店に成長したそう。ロードサイドに立地している事もあってファミリー層を狙った運営はうまくはまり、素材の良さはもとより甘口ソースを使う事で子供から高齢者まで幅広くファンを獲得しました。その後、オーナーの高道敦子さんは、3年後に岸和田店を、そのまた3年後に堺店を開き、着実に「いろは満月」を拡大しています。

「いろは満月」に入ってすぐ目にするのが、“松波キャベツ使用”的文字。高道敦子さんによれば、「お好み焼き素材に適している」らしく、冬場の旬の時期には必ず松波キャベツを用いてお好み焼きや焼きそばを作るそうです。「春キャベツは水分が多く、お好み焼きがベチャと仕上がるで適していません。当店ではもっぱら寒玉キャベツを使用。どこの産との指定は設けておらず、その時々のいいものを仕入れているのですが、冬場に限っては決まって松波キャベツ使う事に決めています」と高道敦子さん。その理由は、甘みがあってキャベツ自体が旨いからで、「他品種とは美味しさが違う」とまで指摘しています。やはり高道敦子さんも泉佐野出身らしく「お好み焼きは松波キャベツに限る！」と一般市民同様のフレーズを口にします。そしてさらには「キャベツが替わると、お好み焼きの旨さが変わる」とまで言い放つのです。



「いろは満月」でその評価が最も実感できるのが、シンプルなメニューの「とん玉」。つまり豚肉を使ったお好み焼きなのですが、色々な具材が入らずシンプルな構成故に食材(松波キャベツ)の存在感が浮き彫りになるのでしょうか。高道敦子さんは、「松波キャベツの良さを味わいたいなら具が載っていない端っこ部分を食べてみてください」と話す。端っこだけにソースもあまり掛かっておらず、松波キャベツの甘みがダイレクトに舌に伝わって来ます。当然ながら「いろは満月」では、焼きそばにも冬場は松波キャベツを使用しており、特に冬の名物にもなっている「冬そばダイナミック」は、牡蠣・豚肉・すじコン・油かす・目玉焼きの具材に、松波キャベツが素材感を發揮。文字通り“ダイナミック”な粉もんで、麺も通常の焼きそばの1.5倍量もあってボリューミー。これだけ色々な具材を用いていながらキャベツの存在感があるのは、やっぱり松波キャベツだからと言えるのかもしれません。松波キャベツは、一般的のキャベツより値段が高く、しかも今年のキャベツ高騰の折りに食材費を圧迫しかねないと尋ねてみると、「材料費を安く抑えようと思えばできるかもしれませんが、当店は食材にこだわっているので、その点は気にしていません」と天晴れな返答ぶり。だからこれだけ人気があるのだと思われました。お好み焼き・焼きそばの類は、豚や海老、イカと色々な具材があってむしろキャベツはそれらの主役に隠れがちですが、甘さが際立つ松波キャベツを用いて作れば、その役割からは名脇役ぶりが發揮されるのだと「いろは満月」の取材でわかりました。

(文/フードジャーナリスト・曾我和弘)

