

泉佐野産（もん）を使って4人のシェフがオリジナルレシピを公開

水なすは、生か浅漬けだけじゃ勿体ない。その特性を考えて調理利用を

水なすは、泉佐野産（もん）第一のブランド野菜。灰汁が少なく、水分を多く含み、生でも食せる様は、全国区にその名を轟かせ、地方からも注文が来るほど。それくらい泉佐野産（もん）の名を轟かせてはいますが、用途としては、水なすといえは、生か浅漬けと食べ方の相場が決まっています。ところが、料理人達に言わせると、調理汎用が広く、炒めたり、揚げたり、蒸したりすれば、その味はさらに際立つそう。そこで今回は、関西で活躍する和洋中の4人のシェフに、水なすの調理例を示してもらい、その作り方を泉佐野市のHP内に掲出することにしました。さて、4人のシェフは、いかに泉佐野産水なすを使って料理に仕上げたのでしょうか。シェフ曰く「家庭でもできるレベルなので、ぜひ試してもらいたい」そうです。

《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4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。松波キャベツ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。



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料理を幅広いジャンルの料理にして提供しています。



大谷直也料理長

宝暦元年（1751 年）創業の神戸・灘の酒蔵「神戸酒心館」が直営する日本料理店「さかばやし」の料理長。同店は、その酒蔵の敷地内にあることから、同蔵の銘酒「福寿」に合った料理を提供しており、左党のみならずグルメから高い支持を得ています。大谷料理長は、専門学校卒業後、兵庫県の城崎温泉にある「西村屋」の系列である「元町茶寮」で修業をし、「さかばやし」では 15 年勤務し、2023 年より料理長を務めています。毎年 6 月には、テーマ食材を泉佐野産水なすに定め、素材を活かした料理を提供しています。



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。その父の薫陶を受け、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れています。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、4 人のシェフが挑戦した 3 パターンの料理》

- ①水なすの生での使用法
- ②水なすの調理汎用性
- ③松波キャベツの特性が出た料理



■「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

水なすのゴロゴロサラダ ハーブ香るゴマのソース



生の水なすのみずみずしさをいかせるように仕上げました。生食できる水なすだからこそあえて大きめにカットして食べ応えがでるようにしています。練りごまをベースにしたソースですが、パセリとミントを合わせることで一気に洋風になります。清涼感のあるミントは風味だけでなく、全体の味をまとめる役割も担っています。ただ、ソースと和えた水なすからは水分が出てきやすいので、ゴマのソースで水なすを和えたらすぐに召し上がるのがオススメです。

〈材料〉2人分

・水なす…1個（約200g） ・塩…ひとつまみ（1.5g～2g） ・ハーブ香るゴマのソース…約50ml

【ハーブ香るゴマのソース】

- (A)

・練りごま…150g	・レモン汁…60g	・水…100ml
・おろしにんにく…1g	・塩…2g	
- (B)

・パセリ（みじん切り）…30g	・ミント（みじん切り）…30g
・EVオリーブオイル…30ml	

〈作り方〉

- ① まず【ハーブ香るゴマのソース】を作る。(A)の調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①を混ぜながら水を加える。
- ③ ②に(B)を入れて仕上げる。
- ④ 水なすは皮つきのまま2cm角に切り、塩をまぶして10分置く（水が出てきたら水気をふき取る）。
- ⑤ ④の水なすに③の【ハーブ香るゴマのソース】を絡め、仕上げにゴマ（分量外）を振りかける。

【ポイント】

あえて食べ応えを持たせるために、大きめにカットし、少し水分を除くために塩を振って下処理をしています。今回は水なすが主役なのですが、もう少しボリュームを出したい場合には、生ハムやスモークサーモンなどを合わせるとより豪華になります。

水なすと蕪とグレープフルーツのマリネ カカオの香り



生で食べて美味しい水なすと、同じく生食に向いている蕪を使った前菜です。食感や味わいが異なり、生で食べられる野菜の組み合わせは色合いのコントラストもあり、美しい見た目に仕上がります。さらに、ジューシーで酸味と甘さのバランスのとれたグレープフルーツと香り高いカカオニブを合わせることで、ちょっとしたパーティの前菜にも使える一皿にしました。カカオニブなど家庭ではあまり馴染みがない食材などもありますが、ぜひ一度作ってみてください。

〈材料〉

- ・水なす（皮つき）…1/2 個（100 g）
 - ・蕪（皮なし）…80 g
 - ・ルビーグレープフルーツ…1/4 個分
 - ・スタフドオリーブ…30 g
 - ・生ハム…好みの分量
 - ・カカオニブ…適量
 - ・スプラウト（赤）…適量
- (A) [
 - ・白ワインビネガー…10 g
 - ・EV オリーブオイル…20 g
 - ・リノールオイル…10 g
 - ・塩…2 g
 - ・タイムの葉…1 g
 - ・レモンの皮…1/4 個分

〈作り方〉

- ① 水なすと蕪は 5 mm 幅の薄切りにし、ルビーグレープフルーツは薄皮を取り除き、7 mm 幅の薄切りにする。スタフドオリーブは 2～3 mm 幅に切る。
- ② 水なすと蕪、スタフドオリーブを合わせる。
- ③ **【A】**の調味料を混ぜ合わせ、②を和える。
- ④ 器に③を盛り付け、生ハム、カカオニブ、スプラウトをのせて仕上げる。

【ポイント】

「ホテル日航関西空港」内のオールデイダイニング「ザ・ブラスリー」で 2024 年 2 月の土日祝日に、カカオbuffメメニューにて提供していたメニューです。食感の異なる水なすと蕪を生ハムとオリーブを加えることで、食べやすくしています。トッピングのカカオニブがアクセントになっています。ご家庭では少しハードルが高いですが、ぜひチャレンジしてみてください。

水なすのマリネとスモークサーモン ハーブ香るゴマのソース



水なすは油と相性がいい野菜です。果肉がきめ細かいので、油で揚げるタイミングがやや難しい（揚げる時間が短いと硬くなり、揚げすぎると柔らかくなりすぎる）かもしれませんが、揚げることでトロツとした食感になり、水なすの新たな魅力に出合えるので、ぜひチャレンジしてみてください。水なすにはスモークサーモンを組み合わせ、豊かな旨みを添えています。ソースは「水なすのゴロゴロサラダ」にも使用した「ハーブ香るゴマのソース」を使用。

〈材料〉 3～4 人分

・水なす…3 個（600 g） ・スモークサーモン…適量 揚げ油…適量

(A) [・コリアンダーシード（潰したもの）…20 g ・白ごま…10 g ・オレガノ（フレーク状）…10 g
・おろしにんにく…5 g ・鷹の爪…1/2 本 ・オリーブオイル…70 g ・塩…3 g

【ハーブ香るゴマのソース】

(B) [・練りごま…150 g ・レモン汁…60 g ・水…100ml
・おろしにんにく…1 g ・塩…2 g

(C) [・パセリ（みじん切り）…30 g ・ミント（みじん切り）…30 g ・EV オリーブオイル…30ml

〈作り方〉

- ① 水なすを乱切りにする。
- ② 水なすを油で揚げ、油を切る。
- ③ 【A】を合わせて②に掛け、落としラップをして冷ます。
- ④ 【ハーブ香るゴマのソース】を作る（水なすのゴロゴロサラダの作り方参照）。
- ⑤ 器に③とスモークサーモンを盛り付け、④のソースをかける。

【ポイント】

揚げた水なすにコリアンダーやオレガノなどのハーブの香りを付けて風味よくしています。水なすはどんな食材とも合うので、今回はスモークサーモンと組み合わせています。濃厚な練りごまと爽やかなハーブを組み合わせたソースは、水なすのサラダにも使用していますが、揚げた水なすとの相性もいいので今回も使用しました。

このメニューは 2024 年 3 月の土日祝日ランチ・ディナーブッフェで提供していました。ご家庭では少しハードルが高いですが、ぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

松波キャベツのポワレ ベーコンとゆで卵のソース



松波キャベツは芯も甘みがあって美味しいので、余すことなく使います。葉の部分はザク切りにし、芯は薄切りにして蒸し焼きに。松波キャベツは蒸し焼きにすることで、より甘みが強くなるので、加熱して調理するのがオススメです。今回はやや歯応えが残る程度の火入れに仕上げました。そこへ旨みの強いベーコンとゆで卵を使ったソースを掛けることで、老若男女が誰も好む味に仕上げています。

〈材料〉 2～3 人分

- ・松波キャベツ…300 g ・塩…ひとつまみ(約 2 g) ・オリーブオイル…15ml
- ・ベーコンとゆで卵のソース…約 50 g

【ベーコンとゆで卵のソース】

- (A)

・ピュアオリーブオイル…50ml	・ベーコン（細切り）…100 g
・にんにく（みじん切り）…3 g	
- (B)

・塩…1 g	・黒コショウ…少々	・鷹の爪（刻み）…0.5 本分
・ゆで卵（みじん切り）…2 個	・パセリ（みじん切り）…2 g	

〈作り方〉

- ① 松波キャベツをザク切りにする（茎の太い部分は薄く切る）。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて塩を振り、中火でキャベツに焼き色がつくように炒める。
- ③ 水を少々入れて蓋をし、約 2 分蒸らす（食感が残るように火を入れる）。
- ④ 〈ベーコンとゆで卵のソース〉を作る。【A】をフライパンに入れ、にんにくに少し色がついて香りが出るまで弱火にかける。
- ⑤ ベーコンを入れて焦げないように弱火で香りが出るまで炒める。【B】を混ぜ、ソースを仕上げる。
- ⑥ 皿に③の松波キャベツを盛り付け、⑤のベーコンとゆで卵のソースをかける。

【ポイント】

春キャベツは甘みがあると知られていますが、松波キャベツの甘さは一般的なキャベツとも、春キャベツとも甘さの種類が異なるように感じます。松波キャベツ特有のやさしい甘さは加熱するとより甘みを感じます。ある程度塩味の強いソース(今回はベーコンとゆで卵のソース)と合わせることで、より美味しさを感じられるはず。

《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」は泉佐野市内にあるということで、毎冬、泉佐野産の野菜を使った新メニューをオールデイダイニング「ザ・ブラスリー」で披露しています。松波キャベツを扱うことが多かったのですが、今回改めて松波キャベツの魅力を感じることができました。葉の部分はもちろんですが、芯まで甘い松波キャベツなので、芯は捨てずに一緒に調理することをオススメします。加熱する（今回は蒸し焼き）ことで、さらに甘さが増すので、当ホテルでも加熱して提供することが多いです。松波キャベツの甘さを引き立てるソースにはやや塩味の強い味がいいのではと考え、旨みの強いベーコンなどを使用しました。水なすは生のまま使用する料理として「水なすのゴロゴロサラダ」と「水なすと蕪とグレープフルーツのマリネ」を。「水なすのゴロゴロサラダ」は塩を振ってある程度水分を除いた水なすを使っています。「水なすと蕪とグレープフルーツのマリネ」は、スライスした水なすをそのまま使っています。同じ生食と言っても切り方や下処理で食感や風味が異なるので、その違いを楽しんでもらえればと思います。水なすの油との相性の良さを伝えるために、「水なすのマリネとスモークサーモン」では、素揚げにしてシンプルな調理法にしました。きめ細かい果肉の水なすは揚げるとトロリと柔らかくなるので、ぜひ一度揚げた水なすを味わってください。

■「北新地ふじもと」 藤本直久シェフの泉佐野産（もん）料理

水なすと生ハムのサラダ 春菊のジェノバ風ドレッシング



【ポイント】

水なすは元来、灰汁が少ない茄子なので生で食えます。ただ、塩水に浸すことで多少の灰汁を抜いて使用することが__。水なすに、ドレッシングで使用した春菊の苦みが相まって美味しくなります。

「泉佐野市では、夏に水なすを作り、同じ畑で冬に春菊を作る農家が多い。」そんな栽培方法をヒントに考えたのが、この一品です。水なすを生で食すサラダですが、薄切りにしたものを少しだけ塩水に浸しておくことで、少ないながらもそれが持つ灰汁を抜いて使用できます。一般的にジェノバ風というと、バジルを使うのが常なのですが、今回は泉佐野産（もん）の春菊をそれに替えてドレッシングを作りました。春菊は叩いて食感を残します。ジェノバソースには松の実を使いますが、今回は、春菊に合わせて和のイメージのゴマを代用しています。ドレッシングにすると、春菊の苦みが良さになり、プラスに転じる利点が生じました。ドレッシングだけなめると酸味を強く感じますが、水なすと生ハム、他の野菜を合わせたサラダに掛けると、素材と相まってそこまで酸味を感じずに食することができるのです。水なすと春菊という、まさに泉佐野の名産がいきたサラダになっています。

〈材料〉 4人分

- ・水なす…1個 ・生ハム（スライス）…16枚 ・プチトマト…4個
- ・サニーレタス…1/4株 ・水菜…1束

【ドレッシング】

- ・春菊…1/2束 ・オリーブ油…40ml ・ポン酢…10ml ・レモン汁…10ml ・すりゴマ…適量

〈作り方〉

- ① 水なすは5mm幅に縦に切る。
- ② 500mlの水（分量外）に4gの塩（分量外）を加えた塩水に1）を10分程浸けておき、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ③ サニーレタスは一口大に切る。水菜は4cmぐらいに切り、プチトマトは1/4サイズに切る。
- ④ 春菊は塩茹でて水に晒し、よく水気を絞ってみじん切りにする。
- ⑤ ④を含むドレッシングの材料を混ぜておく。
- ⑥ 器にサニーレタスと水菜を敷いて、その上に生ハムと水なすを交互に並べ、プチトマトを飾る。
- ⑦ ⑤のドレッシングを掛ければ、出来上がり。

水なすのタルトタタン



「タルトタタン」とは、伝統的なフランス菓子。19世紀のパリソーニュ地方でホテルを経営していたタタン姉妹が、アップルパイづくりを失敗してしまい、それを誤魔化すべく、ひっくり返して焼き直したのが始まり。そうすると、キャラメルのような香ばしいタルトが出来たことから、その作り方が今の時代でも再現されています。藤本直久シェフは、水なすをフルーツとして考え、珍しい水なすのスイーツを考案しました。昨春、泉佐野産（もん）の新企画で作り、自店に出したところ大好評。今回は、それを家庭でもできるようなレシピに代えて披露してくれました。果実だと甘みを有しますが、水なすにはフルーツのような甘みは存在しません。甘みを求めるためにリンゴも使い、そこに砂糖とバターを用いることで、甘さを足しています。水なすは一旦焼くことで、焼き茄子の風味が残り、スイーツになってもその存在感を示します。そこにキャラメルの苦みが融合し、水なすがいきたスイーツになっているのです。

〈材料〉4人分

- ・水なす…3個　・リンゴ…1個　・パイ生地（市販のもの）…1枚
- ・砂糖…80g　・バター…40g　・レモン汁…少々

※8cmのココット型を使用

〈作り方〉

- ① ガスコンロに網を敷き、その上で水なすを丸ごと焼く。皮が焼けたら冷水に落とし、皮をむいて16等分のくし切りにする。
- ② リンゴは皮をむき、16等分に切る。ボウルにリンゴを入れ、40gの砂糖とレモン汁をまぶし、15～20分程置いておく。
- ③ 鍋に40gの砂糖を入れ、弱火にかけてキャラメルを作る（焦げないように注意）。キャラメルが褐色になったら火を止めてバターを加え、ヘラでよく混ぜる。
- ④ ③の上に①の水なすをきれいに並べ、弱火にかける。キャラメルがプツプツして来たら水なすをひっくり返して裏面も焼く。再度キャラメルがプツプツして来たら火を止めて、水なすを取り出す。
- ⑤ 水なすを取り出した鍋に②のリンゴを入れ弱火にかける。キャラメルがプツプツして来たらリンゴをひっくり返し、リンゴが柔らかくなるまで熱を加える。

- ⑥ リンゴがしんなりして来たら、④の取り出した水なすを鍋に戻し入れる。この時に②の工程でボウルに残った汁も加えておくこと。全体的になじんだら火を止めて粗熱を取る。
- ⑦ ココット型に水なすとリンゴを交互に並べ、ぎゅっと押しつけてきれいな形にする。
- ⑧ パイ生地はココット型と形を合わせて丸く切る。220℃のオーブンで 10 分焼く。
- ⑨ ⑦のココット型の上に⑧のパイを載せ、ぎゅっと押し、180℃のオーブンで 30 分焼く。冷まして粗熱が取れたら冷蔵庫にて半日ぐらい置いて冷やしておく。
- ⑩ ⑨をお湯に浸けて取り出し、皿の上でひっくり返せば落ちて来る。

【ポイント】

水なす・リンゴ・パイ生地・砂糖・レモン汁と材料の種類が少なく簡単に出来ます。最大のポイントは、焼き茄子にし、その風味を残すこと。砂糖の量は控えめですが、キャラメル之苦みが出て、十分な甘さになります。

松波キャベツの焼きキャベツミンチカツ



【ポイント】

予め松波キャベツを焼いて焼きキャベツにすることが大事。芯も付けたまま焼くことでキャベツの甘みが存分に出ます。②の工程で粘りが出ないように混ぜることで（混ぜすぎない）ふわっとしたミンチカツが出来上がります。

甘さが際立つ松波キャベツの特性を考えてミンチカツを作りました。キャベツは芯が一番甘いのに、大半の料理はその部分を捨ててしまいます。今回は、芯まで使い、松波キャベツの甘さを存分に表現した料理に。キャベツは生よりも焼くと甘みが出ます。今回は、松波キャベツを一旦焼きキャベツにしてからミンチカツの材料に取り入れています。小判型ではなく、丸く成形したのは、キャベツの形をイメージして。ミンチカツの中から所々に松波キャベツの塊が出るようにし、その魅力を少しでも表現できるようにしました。ミンチカツにチーズを挿入してもいいのですが、それでは松波キャベツの味が消されてしまうので、あえて入れずに作っています。今回は、デミグラスソースを掛けましたが、市販のとんかつソースでも、ポン酢でも、ケチャップソースでも美味しく召し上がることができます。

〈材料〉4人分

【ミンチカツダネ】

- ・松波キャベツ…300g (1/6 個) ・ミンチ肉…200g ・パン粉…50g ・卵…1/2 個
- ・牛乳…20ml ・ナツメグ…少々 ・塩…適量 ・コショウ…適量
- ・パン粉…適量 ・卵…適量 ・小麦粉…適量 ・サラダ油…適量

〈作り方〉

- ① 松波キャベツの芯を付けたまま3分割くらいのくし切りにする。軽く塩をして180℃のオーブンで20分程焼く。火が入れば取り出し、1cm角ぐらいのザク切りにする。
- ② ミンチ肉に1/2個の卵、塩、コショウ、牛乳、ナツメグを加え、粘りが出ないように混ぜる。パン粉50gを加えて再度混ぜる。
- ③ ②に①のザク切りにした松波キャベツを混ぜ込んで12等分にし、一口ずつ丸めておく。③のミンチカツダネに小麦粉をまぶし、卵液をくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ ③を170～180℃の油でカラッと揚げる。

松波キャベツと春菊のポタージュ



【ポイント】

松波キャベツは甘みを出す程度煮込むと、スープの色が白くなってしまう。どうしても青みのある方が、美味しく映るので春菊を隠し味程度に入れて色目を出しました。キャベツの芯が一番甘いので捨てずに使用してください。

泉佐野産（もん）第三のブランド候補・松波キャベツと、泉佐野産の冬の名産品・春菊を合わせてスープを作りました。キャベツだけなら真っ白なスープになる所を、春菊を入れることでやや緑色に仕上がりと、見映えもよくなっています。これまた松波キャベツの一番甘い部分（芯）を使うことで、松波キャベツの甘みがうまくポタージュスープ内に出て来ています。春菊はあくまで隠し味程度に。やや緑色がつくくらいの量で十分でしょう。キャベツだけでは物足りないので、ベーコンを加えることで、スープにコクが出ます。「ベーコンキャベツ」なる料理がありますが、それに倣って松波キャベツをスープ化したものになりました。

〈材料〉4人分

・松波キャベツ…200g ・玉ねぎ…1/4 個 ・ベーコン…20g ・春菊…1/2 束
・ブイヨンスープ…400ml ・牛乳…200ml ・バター…20g ・塩…適量 ・コショウ…適量

〈作り方〉

- ① 芯付きの松波キャベツはザク切りに、玉ねぎはスライスする。ベーコンはみじん切りにし、春菊は塩茹でしておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコンを弱火で丁寧に色が変わるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めてから、キャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ブイヨンスープを注ぎ入れ、松波キャベツの芯が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳を加えて軽く沸騰させる。火を止めて塩茹でした春菊を入れ、予熱で火を通す。
- ⑥ 常温近くまで落ち着いたらミキサーにかける。
- ⑦ ミキサーから取り出し、鍋に入れて火にかけて（温めなおす程度でOK）塩、コショウで調味する。

《藤本直久シェフからの全体的なコメント》

水なすは、生か浅漬けというのが定番で、その特性からどうしても調理利用しないようです。ところが、水分が多く、生で食せる水なすでも火を入れて作ると、より美味しさが出るのです。灰汁が少ないとはいえ、多少の灰汁を塩水などに浸して抜いてから使用するのがオススメ。今回私は、水なすをフルーツに見立てて「タルトタタン」を作ってみました。この料理のポイントは、まず焼き茄子にして茄子の風味を残すこと。水なすは、水分が多いので、なかなか火が入りませんが、完全に焼き切るのではなく、表面が焼ければOK。そのくらいの方が水なすの良さが出ると思います。「水なすのタルトタタン」では、水なすとリンゴを並べて焼いていますが、食すとどちらがリンゴかわからないほど。それくらい水なすは、フルーツに近い感覚を持っています。一方、「松波キャベツの焼きキャベツミンチカツ」も、松波キャベツを一旦焼いて使用することで、特有の甘さが出た一品になりました。芯部分が一番甘いので、捨てるのは勿体ない。芯までうまく使って料理するのがポイントです。

■神戸酒心館・蔵の料亭「さかばやし」大谷直也料理長の泉佐野産（もん）料理

水なすの生ハム巻き



水なすを生食する良さをいかした一品。スイカに塩を掛けて食べると甘さが増すのと同じ論理で、生ハムの塩分が水なすの甘みを引き立ててくれます。水なすは、さっと水洗いし、生ハムで巻き、粒マスタードを載せるだけと簡単。これなら水なすさえあれば、もう一品ほしい時にさっと作ることができるので便利。粒マスタードを用いるのは、辛みを持たすことで飽きない品にするのが狙い。流石に日本酒蔵内の料理屋考案だけに、お酒のいいアテにも使えそうです。

〈材料〉1人分

・水なす…1/2 個 ・生ハム…4 枚 ・粒マスタード…適量

〈作り方〉

- ① 水なすを 1/4 サイズに切ってさっと水洗いする。
- ② ①の水気を切って生ハムで巻く。
- ③ ②の上に粒マスタードを載せる。

【ポイント】

水なすをさっと水洗いすることで全体に灰汁が回るのを抑えます。生ハムだけではしょっぱさがあるので、水なすを加えることでその水分が塩味を緩和させてくれます。

水なす蕎麦



「さかばやし」は、そばも名物。そこで「さかばやし」自慢のそばに、生の水なすを用いて「水なす蕎麦」を作ってみました。今回は、これからの季節と水なすの旬を考えてぶっかけタイプに。水なすがだしをたっぷり含んで、生でもより美味しくなっています。家庭では、市販の麺つゆを使えばよく、水なすと麺つゆがよく合います。そばの香りと水なすの旨みを一緒に味わう__、今までありそうでなかった一品です。

〈材料〉1人分

- ・水なす…1/4 個
- ・そば（冷凍でも可）…100g
- ・白ネギ…適量
- ・大根おろし…適量
- ・ラディッシュ…適量
- ・麺つゆ…200ml

〈作り方〉

- ① そばをゆがいておく。
- ② 水なすは適当な大きさに切って水でさっと洗い、水気を切る。
- ③ 麺つゆは、市販の麺つゆ1：だし2の割合合いで作る。
- ④ 器にそばを盛り、その上に水なすを載せる。大根おろし、白ネギ、ラディッシュを加え、③の麺つゆをぶっかける。

【ポイント】

今回はぶっかけタイプで作りましたが、漬け麺にしてもいいでしょう。今回麺つゆはだしで割って使いましたが、ストレートタイプでも大丈夫です。アクセントにわさびを用いてもいいでしょう。

水なすの揚げだし



茄子は油との相性がいいのは、すでにわかっており、天ぷらの素材などでもよく用いられます。ところが長茄子は、油を吸い過ぎる嫌いがあって揚げるとどうしても重たく感じてしまいがちに。今回は、長茄子の代わりに水なすを用いることで、軽く食せるように設計しました。水なすは、水分量が多いために長茄子ほど油が入って行きにくく、揚げても重たくは感じません。そんな利点を使った「水なすの揚げだし」は、軽くさっぱりと食せるものに。だしを掛けても長茄子とは油の浮き方が違うため、だしが濁らず、きれいな揚げだしに映ります。

〈材料〉 1 人分

- ・水なす…1/2 個 ・青ネギ…適量 ・大根おろし…適量 ・おろし生姜…適量
- ・天だし…150ml ・サラダ油…適量

【天だし】

- ・だし ・醤油 ・みりん

〈作り方〉

- ① 水なすはサイコロ状に切り、竹串で穴をあけて油で揚げる。
- ② 天だしは、だし 5:醤油 1:みりん 1 の割り合いで作り、一回沸騰させる。
- ③ ①の水なすを器に盛り、その上に大根おろし、青ネギ、おろし生姜を載せる。
- ④ 熱々の天だしを③に掛ける。

【ポイント】

素揚げしても水なすは、もともとの水分が多いために、油を多く吸わず重たく揚がりません。天だしは熱々のものを掛けて食すように書きましたが、時間が経っても水なすがだしを吸ってよくなるので冷めても美味しく食せます。

松波キャベツの酢みそ和え



松波キャベツの甘みをいかした和え物です。松波キャベツは、ゆがいてもクタクタにならず、シャキシャキ感が残っています。一般的なキャベツだと、酢みその量はもっと多くなりますが、松波キャベツは甘みが強い分、酢みその量も少なめにしました。今回は、白味噌 3:酢 1:砂糖 1 の割合で酢みそを作っていますが、お酒のアテにするなら辛子を加えてピリッとさせてもいいかもしれません。具材を器に入れて酢みそを少しずつ加えながら食べるよりも、ゆがいた松波キャベツとイカ、赤コンニャク（コンニャクでも可）を酢みそで和えて（混ぜて）食べる方がより美味しく食せます。

〈材料〉1人分

- ・松波キャベツ…30g ・赤コンニャク（普通のコンニャクでも可）…10g
- ・イカ…10g ・紅たで…適量 ・塩…適量 ・酢みそ…20～30g

【酢みそ】

- ・白味噌 ・酢 ・砂糖

〈作り方〉

- ① 白味噌 3:酢 1:砂糖 1 の割合で酢みそを作っておく。
- ② 松波キャベツは角切りにし、さっとゆがき、丘上げする。軽く塩を振っておく（下味がつく程度に）。
- ③ 赤コンニャクとイカは、茹でて丘上げし、短冊に切る。
- ④ ②と③を合わせて①の酢みそで和える。
- ⑤ 器に④を入れ、彩り用に紅たでを載せる。

【ポイント】

丘上げとは、和食の調理用語で、茹でたり、煮たりした材料を水に浸けてザルにあげて汁気を切ること。水気が切れて、野菜などの旨みが逃げずに風味豊かに食することができます。酢みその量を 20～30 g と記していますが、和えるなら 25 g ぐらいが適量かもしれません。

《大谷直也料理長からの全体的なコメント》

時折り他所の水なすが入荷しますが、泉佐野の水なすはそれとは全然違って切っても変色しにくいように思えます。他の水なすは、灰汁の回りが早く、すぐに黒くなってしまい、エグみも出て、青くささも残ります。それに対して泉佐野産水なすは、灰汁が少なく、置いていても黒くならないのが秀逸です。そんな泉佐野産水なすを使って生の料理二品と、調理利用した料理一品を考えました。水なすはだしとの相性がよく、それを吸ってより美味しくなります。揚げると、特に水分量を多く含む点が功を奏し、油を吸い過ぎず、重たくなりません。我々も店では、生や浅漬けをよく使いますが、今回のレシピ制作で調理利用を試してみると、その汎用性の高さがよく実感できました。松波キャベツは、一般のキャベツより甘くて美味。ゆがいてもクタクタにならず、シャキシャキ感が残っています。しかも柔らかいとあっては、脱帽せざるをえません。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

水なすの酒粕らっきょう漬け・梅肉漬け



水なすに塩を振って1～2時間置いておき、水分を拭き取って半月切りにします。その水なすをそれぞれの漬けダレに漬け込むだけの簡単なレシピです。中華料理で酒粕を使うことはほとんどないのですが、数年前から地元・神戸の有名な食材である酒粕を取り入れています。今回は酒粕とらっきょう、自家製ラー油を組み合わせたタレと、酒粕に梅肉とにんにくを混ぜ合わせたタレの2種類を考案しました。どちらも新しい組み合わせですが、とても食べやすくなっています。

〈材料〉水なす2個分

・水なす…2個　・塩…適量

【らっきょうダレ】

・酒粕…150g　・らっきょう（甘酢漬け）（みじん切り）…1袋　・ラー油…適量

【梅肉ダレ】

・酒粕…150g　・はちみつ梅干し（種を取って叩いておく）…5個　・にんにく（みじん切り）…1片

〈作り方〉

- ① 水なすは縦半分に切って塩を振り、1～2時間程置いておき、水分を拭き取る。
- ② 【らっきょうダレ】と【梅肉ダレ】の材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ ①の水なすを②のタレ（両方のタレとも別々に）に漬け込む（漬け込む時間はお好みで。目安は3～4日程）。
- ④ ③の水なすは食べやすい大きさに薄切りにし、タレと共に皿に盛り付ける。

【ポイント】

日本酒香の強い酒粕は、中華料理では使用しません。以前、地元・神戸の繋がりでも酒粕を中華料理に取り入れたことがあり、それをきっかけに淡泊な水なすと酒粕が合うのではないかと考えました。水なすはあらかじめ塩を振ってある程度水分を取り除いてから酒粕ダレに漬けた方が水っぽくならず仕上がりします。

水なすと鶏肉のピリ辛豆鼓炒め



【ポイント】

水なすは高温でキツネ色になるまでじっくり揚げます。一般的な茄子を同じように揚げると、ベチャついてしまうこともあるのですが、水なすは肉質がしっかりしているので、崩れることがあまりなく、実は揚げ物に最適なのです。

水なすは皮が柔らかく、実がしっかり詰まっているので、揚げるととても柔らかくジューシーになり、一般的な茄子に比べると崩れにくいという特徴があります。水なすを大きめにカットして素揚げにし、鶏の唐揚げと組み合わせました。水なすはどんな調味料とも相性がいいので、ピリ辛にしてお酒にもご飯にも合う一品にしています。

〈材料〉2人分

- ・水なす…1/2 個 ・鶏もも肉…100g ・にんにく（刻み）…5g ・片栗粉…適量 ・豆鼓…3g
- ・豆板醤…小さじ1
- (A)

・醤油…小さじ2	(B) <table border="0"><tr><td>・塩…ひとつまみ弱</td><td>・淡口醤油…小さじ1</td></tr><tr><td>・油…小さじ2</td><td>・砂糖…小さじ1</td><td>・豚骨スープ 大さじ2</td></tr></table>	・塩…ひとつまみ弱	・淡口醤油…小さじ1	・油…小さじ2	・砂糖…小さじ1	・豚骨スープ 大さじ2
・塩…ひとつまみ弱	・淡口醤油…小さじ1					
・油…小さじ2	・砂糖…小さじ1	・豚骨スープ 大さじ2				
- ・揚げ油…適量 ・水溶き片栗粉…適量

〈作り方〉

- ① 水なすは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、【A】の調味料を混ぜ合わせて下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②の鶏肉を揚げる。半分ほど火が通ったら取り出す。
- ④ 鶏もも肉を取り出した揚げ油で1)の水なすを揚げ、半分ほど火が通ったら取り出す。
- ⑤ フライパンに油（分量外）とにんにく、豆鼓、豆板醤を入れて火にかけて炒める。香りが立ってきたら【B】の塩と醤油を加えてさらに炒め、豚骨スープを加える。
- ⑥ ⑤に③の鶏もも肉を加えて数分煮込み、④の水なすも加える。
- ⑦ 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

水なすと豚ミンチのガーリック蒸し



薄切りにした水なすを蒸し物にしました。しっかりとにんにくをきかせた肉ダネと水なすを耐熱容器にバランスよく盛り付け、強火で一気に蒸し上げます。水なすから出た水分と調味料などが混ざり合ったたっぷりのスープは、水なすと一緒にタレ代わりにして食べるのがオススメです。果肉がしっかりとしている水なすは、蒸し物にも最適で、美しい皮の色としっかりとジューシーな水なすは食べ応えがあります。

〈材料〉2人分

・水なす…1個　・豚挽き肉…100g

(A)

・にんにく（みじん切り）…5g	・赤ピーマン…適量	・塩…ひとつまみ
・醤油…小さじ2	・片栗粉…小さじ1	

【タレ】

・塩…ひとつまみ　・淡口醤油…大さじ1　・豚骨スープ…大さじ5　・ごま油…小さじ2

〈作り方〉

- ① 水なすは5～6mm幅の薄切りにする。
- ② ボウルに豚挽き肉と【A】の調味料類を混ぜ合わせる。
- ③ 【タレ】の材料を混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に①の水なすと②の肉ダネをバランスよく盛り付け、③のタレを全体に回し掛ける。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、強火で10～15分蒸す。

【ポイント】

水なすには味付けをしていないので、肉ダネとタレにややしっかりめの味付けを施しています。そうすることで、味がぼやけることなく、水なすを美味しく食べることができます。蒸す時には常に蒸気が上がっているように常時強火で蒸すようにしてください。そうすることで、水なすの果肉部分は白く、皮はきれいな色に仕上がります。

松波キャベツの焼売（シュウマイ）



松波キャベツを余すことなく使った焼売です。甘みの強い芯の部分は刻んで肉ダネに入れ、葉の部分は細く切って焼売の皮の代わりに使います。さらに、硬い外葉は蒸し器の中に敷いて、クッキングペーパー代わりにしています。松波キャベツは加熱すると甘さが際立つので、しっかりとその味を感じてもらえるような焼売にしています。

〈材料〉2人分

- ・松波キャベツの芯…30g ・松波キャベツの葉…100g ・豚挽き肉…250g
- ・塩…ふたつまみ ・醤油…小さじ2 ・片栗粉…小さじ2

〈作り方〉

- ① 松波キャベツの芯はみじん切りにする。
- ② 松波キャベツの葉は千切りにして軽く塩（分量外）を振り、水分を絞っておく。
- ③ ボウルに豚挽き肉、塩、醤油、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、松波キャベツの芯も加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③の肉ダネを適当な大きさに成形し、②の松波キャベツの葉を全体に押し付けるようにしてまぶす。
- ⑤ 蒸し器に松波キャベツの外葉（分量外）を敷き、その上に④の焼売を並べる。
- ⑥ 蒸気の上がった蒸し器に⑤を入れ、強火で15～20分蒸す。

【ポイント】

松波キャベツの葉と芯を使い、どこを食べても松波キャベツの味を楽しめるようにしています。焼売の皮の代わりに松波キャベツの千切りを使うことで、ヘルシーに仕上がりますし、松波キャベツの甘さもしっかりと感じられます。ややしっかりとした味付けになっているので、そのまま食べも美味しいですが、好みでラー油や醤油を添えてください。

《李順華二代目料理長からの全体的なコメント》

水なすは水分を多く含んでいるからか、ずっしりと重いのがとても印象的でした。水分を多く含んでいる水なすは鮮度が落ちやすいという点もあるので、鮮度のよいものを選ぶのが大切ではないでしょうか。水なすの浅漬けをヒントにした「酒粕漬け」は、酒粕×らっきょう、酒粕×梅肉とクセのある食材と組み合わせることで、水なすの甘さを引き出しています。また、蒸し物にも水なすを使用したのですが、強火で10分程加熱しても煮崩れせず、柔らかいながらも適度な歯応えも残っていることに驚きました。以前、水なすを麻婆茄子に使ったことがありますし、「水なすと鶏肉のピリ辛豆鼓炒め」でも油で揚げていますが、今回試したことで揚げ物だけでなく、蒸し物にもぴったりの野菜なのだと実感しました。松波キャベツは葉の部分だけではなく、芯や外葉を丸ごと使って焼売にしました。松波キャベツの香りや味わいを全て堪能できる一品になったと思います。松波キャベツはその甘さが特に注目されがちですが、実は香りがとてもいいのです。蒸し料理にするとそれがよくわかります。

■泉佐野産水なすについて



市内・農家の辻裕男さんに聞きました

辻裕男さんは、泉佐野市内で農業を営んでおり、現在 JA 大阪泉州において生産出荷協議会の会長を務めている人物です。辻家は、代々農家なのですが、辻裕男さん自身は、ちょっと変わった経歴を持ちます。大学を卒業後、食品メーカーで長年営業担当をし、その後ファミレス業界に転職。かねてから飲食店を始めたいとの夢を持っており、ファミレスを辞職後、あべの辻調理師専門学校で学び、熊取町で独立し、飲食店を営んだ時期があったとの事。その後、実家に戻って就農。2年目から農業家として独立を果たし、今に至っています。「2年目から自分のやりたい事を始めたのですが、収入が思うように獲れるまでには5～6年かかりましたよ」と本音をちらりと漏らします。最近、嬉しい事に泉佐野市内でも新規就農者が出て来てはいるようですが、辻さんによると、「農作物は1年に1回しかできません。経験値を得るまでにやはり3～5年かかるでしょう」との話でした。これからは、環境の変化も加わって来るので、さらに難しくなるようで、「それでも新しい就農者が出て来るのはいい事で、情報を共有して一緒に頑張っていきたいですね」と話していました。

辻さんの所では、泉佐野特産の水なすはやはり主力作物。冬場でもビニールハウス内で栽培しており、11～12月は冬のギフト用として超促成栽培を行っているのだとか。その後は畑を休ませ、本格的栽培にかかるのは3月から。3～6月までがハウス栽培（促成栽培）の時期になり、泉佐野の水なす栽培は活気づくそうです。7～9月には、露地ものも出て来て、夏に水なすは最盛期を迎えます。

「泉佐野で水なす栽培が行われるようになったのは多分40～50年前くらいでは…」と辻さんは話します。「私達の親の時代に始まり、有名になったのは今から10～15年前ぐらい。関東の市場からも求められるようになってグンと認知度は上がりましたね」。貝塚市以南では、約200軒くらいの農家が水なす栽培に従事しており、ちょっぴり供給過多気味に。「それだけにいいものを作ってブランド化せねばならない」と泉佐野市内の水なす農家では思っているのかもしれません。

泉州の水なすが全国区になったおかげで、色んな地でそれが栽培されるようになりました。近年は千葉県や徳島県、高知県でも水なすを栽培する農家が出て来ています。ただ他産地と比較すると、やはり品質には差がある

ようで「やっぱり泉佐野産はいい」との声をよく耳にします。泉佐野市は、温暖な気候と水なす栽培に適した土壌があるために一級の水なすができるといわれています。辻さんも「スーパーで他地方の水なすを買って来たのですが、形は瓜二つでも皮も果肉も硬くて浅漬けをしても乳酸発酵できずに長茄子と同じような漬物になってしまった経験があります」と話します。気候や土壌が違うので栽培に微妙な影響が出るのだと思われます。農家は、代々その土地で栽培を続けており、他府県での栽培経験は当然ありません。だから他の環境に身を置くこともないわけで、辻さんも「他地方で同じように作ってみると、何が違うのかがはっきりわかるのじゃないかな」と言っていました。

促成栽培を行う泉佐野の水なす農家は、1月に苗木を買って定植するのが一般的。それが3月後半には実って来るそう。「一回植えると、あとの4カ月は実がなって行きます。一本から50〜100個の水なすができる計算で、下から順に花が咲き、実が採れる。これを上へ上へと繰り返して行きます」。一方、露地栽培は4月に定植。それが夏場に実になるといいます。水なす栽培は、長期間に亘る仕事で、体力的にも強（きつ）く、大変な苦勞が窺えます。ましてやここ数年は、温暖化が顕著になり、夏の酷暑が堪えます。台風も近年は激しくなる傾向を示しており、台風が来ると風で木が揺さぶられ、茄子の実が傷だらけになってしまい、品質がA・B・Cランクの外まで落ちることも多々あるくらい。それだけ台風は天敵なのです。「ここ数年は、7〜8月の酷暑も堪えます。暑すぎて露地ものに色がボケたものが出て来る恐れさえあるのです」と辻さん。水なすは、紫色の艶がきれいで、それを生や浅漬けにして楽しむのが一般的。ところが暑すぎると、尻部の艶がボケてしまうそう。土地では、そんな水なすを「ボケナス」と呼んでいます。

ところで水なすの特性は、何ととっても灰汁の少なさと水分量にあります。皮が薄く、水分があって灰汁がなくて、果肉が柔らかくジューシー。それが水なすの良さです。辻さんの話では、「茄子は全国に約200種もあって、その中で生で食せるのは、水なすを始めほんの少しだ」とか。新潟の十全茄子も泉州水なすに似て水分を多く含み、浅漬けにするそうですが、他はあまり思い浮かばないくらいその手の茄子は、特殊なのでしょう。

泉佐野の各家庭では、夏になるとどこでも水なすの浅漬けを作ります。各家庭に糠床があって晩に漬けると、翌朝には浅漬けができあがるので朝食には食卓に登場するのだとか。漬けてすぐのものは、まさにサラダ感覚。生野菜と一緒に食すのがいいようです。乳酸発酵させるには、塩分が強いとすぐに発酵しますが、流石にそれでは美味しいのができません。1kgに5%ぐらいの塩分で糠床を作る方がいいと教えてもらいました。

水なすは夏が旬の野菜ですが、実はハウス栽培を行うと、冬も全く味が変わらず美味しいものができるそうです。今回4人のシェフに冬場の水なすを渡し、調理利用してもらいましたが、4人とも「冬の水なすも美味しい」と言っていました。冬場では、生では寒だろうと思う向きは、ぜひ調理利用を。水分を多く含んだ特性から揚げても油を吸い過ぎることなく、軽やかに調理できます。「麻婆茄子に使っても皮がパリッとし、中はトロットとなって非常に旨い。油を多く吸わないので重たさがないのも利点です」と「紅宝石」の李順華料理長も証言しています。水なすは、泉佐野産（もん）第一ンおブランドとも謳われる名品。生に浅漬け、調理利用と色んな形の食べ方を楽しんでみてはいかがでしょうか。

（文／フードジャーナリスト・曾我和弘）