

泉佐野産(もん)を使って5人のシェフがレシピを披露！ ～松波キャベツの甘さと、水なすの調理汎用性をオリジナルレシピで表現～

水なす・泉州玉ねぎは既に全国区のブランドで、泉佐野産(もん)の代表格です。そこにさらに次ぐ第三の産物として評価を高めているのが市内で産される松波キャベツ。このキャベツは静岡の種苗会社が開発した寒玉キャベツですが、なぜか泉佐野の風土にマッチし、泉佐野市内で栽培が盛んに行われるように。糖度の高さ故に甘みを有すキャベツとしてこのところめきめきと頭角を現わして来ています。今年は関西でその名を馳す泉佐野産(もん)ファンのシェフ達が、松波キャベツと泉州水なすの特性をいかした料理を作って、そのレシピを公開してくれました。生か、浅漬けが定番だった水なすも彼らが調理汎用性の高さを研究し、調理に用いた時の味わいの良さを証明してくれています。今回は、横尾淳さん、藤本直久さん、李順華さんが松波キャベツレシピを、井口晃一さん、大谷直也さんが水なすレシピを二品ずつ公開。更に李順華さんは水なすレシピも一品追加して披露してくれています。

〈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5人のシェフ〉

●横尾淳オーナーシェフ

大阪・福島にある「レストランYOKOO(ヨコオ)」は、東京会館や帝国ホテルで修業をした横尾和孝さんが開いた洋食店。現在はその息子にあたる横尾淳さんが創業50年以上という老舗の味を受け継いでいます。横尾淳さんは、洋食店といえど、スタンダードメニューだけではなく、ワインを飲みながら楽しめる店にしたいとレストラン要素を強めました。フレンチの要素も取り入れながら洋食屋のカジュアルさを失わないようにメニュー構成をしたのはソムリエの資格まで持つシェフならではの発想です。使用する素材や調味料へのこだわりも強く、泉佐野の「射手矢農園」の玉ねぎなどを使った「大阪極カレー」は、厳選した素材で造ったレトルトカレーで、土産物としても有名です。



●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。



●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し、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られています。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。



●井口晃一総料理長

2019年に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。



●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、その後「さかばやし」へ。「さかばやし」では長年勤務し、2023年より料理長に昇格しました。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。



■「洋食 YOKOO 福島本店」横尾淳オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツのオムカレー

松波キャベツを使ったドライカレーを作る事から始めるこの料理は、松波キャベツの中でも特に甘さを感じる芯近くの中心の柔らかい部分をあえて使用している。水分を飛ばしつつ炒める事で、松波キャベツ特有の甘みをしっかり引き出すように調理しているのがポイントの一つ。ドライカレーの具材は松波キャベツの味わいを損なわないように豚肉と鶏肉、玉ねぎとシンプルなものを組み合わせている。洋食のシェフとして長年腕を揮ってきている横尾シェフにかかると、単純にドライカレーを作るだけでは終わらない。松波キャベツ入りのドライカレーは、生クリーム入りのコクのある玉子でくるんでオムライスに仕上げているのだ。さらにその上にたっぷりのカレーソースを掛け、トマトの角切りをトッピングして完成となる。松波キャベツの甘さとカレーの刺激的な風味にトマトの酸味が加わった一皿になっている。



【材料】1人分

鶏もも肉	10 g	無塩バター	大さじ1
豚ロース肉	30 g	カレー粉	小さじ1
松波キャベツ（中心部周辺）	100 g	白ワイン	少々
玉ねぎ	5 g	醤油	少々
フルーツトマト	1個		
ご飯（温かいもの）	150 g	カレーソース	100ml
太白胡麻油	大さじ1	（市販のカレールウを湯に溶いたもの）	
塩	2つまみ	卵	2個
（具材のためとご飯に各1つまみ）		【A】	
コショウ	適量	塩	適量
		コショウ	適量
		生クリーム	大さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉と豚ロース肉は1cm角に切る。
- ②松波キャベツと玉ねぎも1cm程度の大きさに切る。
- ③フルーツトマトを湯むきし、ザク切りにしておく。
- ④フライパンに太白胡麻油を熱して鶏もも肉を炒め、その後から豚ロース肉、松波キャベツ、玉ねぎの順に入れ、炒めながら塩、コショウで下味をつけて8割り方火を通す。
- ⑤4) を中火にして温度を上げ、バターを入れて溶かし、カレー粉を加えてサッと炒め、すぐに温かいご飯を入れ、塩、コショウで味付けし、手早く混ぜる。ご飯の温度が上がってきたら白ワイン、醤油を振り掛け、さっと混ぜて火を止める。
- ⑥カレーソースを軽く温めておく。
- ⑦小さなボウルに卵を割って【A】を入れて混ぜる。
- ⑧卵用のフライパンを温め、7) を入れ、そこに5) を入れて包む。
- ⑨6) に3) のフルーツトマトを入れて軽く温め、8) に掛ければ出来上がり。

【ポイント】

家庭でも作りやすいように、カレーソースはあえて市販のカレールウを湯で溶かして使っています。酸味と甘みのバランスが取れたフルーツトマトをカレーソースに加える事で、手軽にワンランク上の仕上がりになります。

■「洋食 YOKOO 福島本店」横尾淳オーナーシェフの泉佐野産（もん）料理

●松波のキャベツのグラタンスープ

数ある洋食の中でも手間暇がかかるイメージが強い「オニオングラタンスープ」を松波キャベツでアレンジした。千切りにした松波キャベツを蓋付きの鍋などでじっくりと蒸し焼きにする事で、しっかりと甘さを際立たせる。ゆっくり加熱する事でキャベツ特有の青臭さを感じにくくしているのだそう。また、松波キャベツのその甘さを邪魔する事がないように、ベーコンは一度茹でて塩分と脂分を抜くというひと手間を忘れずに。松波キャベツの味わいを引き立たせるのに適度な酸味が必要という横尾シェフの考えにより、トマトを少し加えているのも大きなポイント。トマトの酸味がある事で、全体の味が引き締まり、最後まで飽きることなく味わうことができるのだ。



【材料】2人分

松波キャベツ	200 g
ブロックベーコン	25 g
トマト	30 g
塩	2つまみ
にんにく	1/2片
太白胡麻油	大さじ2

【A】

水	280cc
チキンコンソメ（市販）	2 g
ビーフコンソメ（市販）	4 g
トマトピューレ（市販）	大さじ2
コショウ	少々

薄切りバケット（カリッと焼いた物）	適量
グリュイエールチーズ	30 g
パセリ（みじん切り）	適量

【作り方】

- ①松波キャベツは千切りにする。トマトは湯むきして1cmの角切りにする。
- ②鍋に水とベーコンを入れてひと煮立させ、ベーコンを取り出して好みの大きさに切る。
- ③【A】の材料を鍋に入れてスープを先に作っておく。
- ④蓋付きの鍋またはテフロン加工のフライパンなどに太白胡麻油と1)の松波キャベツ、塩2つまみを入れ、中火で3分炒めたら、蓋をして時折混ぜながら弱火で15分じっくり炒める（炒めた松波キャベツが140gになればよい）。
- ⑤その間にココットまたはグラタン皿ににんにくをすり付ける。
- ⑥炒めた4)の松波キャベツに2)のベーコンと3)のスープを注ぎ、軽く煮込む。
- ⑦5)の器に6)の具材とスープ、1)のトマトを入れ、薄切りバケット、グリュイエールチーズ、パセリを散らして200°Cのオーブンで5~7分焼く。
- ⑧焼き色がついたら出来上がり。

【ポイント】

グリュイエールチーズの代わりにモッツアレラチーズを使って焼いてもいいでしょう。ベーコンの代わりにソーセージを使っても美味しく作る事ができます。

【横尾淳オーナーシェフからの全体的なコメント】

松波キャベツは実は以前から知っていました。というのも、自店では長年、泉佐野市内の「射手矢農園」と取引があり、泉州玉ねぎをずっと使用しています。その縁で松波キャベツを使ったお好み焼きを食べた事があったのです。その時も松波キャベツの甘さがとても印象的でした。ですが、松波キャベツを使って料理をしたことはなかったので、今回、調理をしてみてその際立った甘さに改めて驚きました。キャベツは栄養価の高い野菜でありながら、ボリューム感が出るのも利点の一つ。消化吸収もよく、身体にも優しい野菜だと思うので、沢山使って欲しいと思いました。キャベツの甘さには香ばしくてほんわかと甘い豚肉がよく合うので、「松波キャベツのオムカレー」では豚肉を合わせました。「松波のキャベツのグラタンスープ」は保存もきくので、たっぷり作って冷凍しておくのもオススメです。今回のレシピづくりでは、工夫次第で色んな料理に使える松波キャベツの魅力を実感できてとても嬉しく思います。

■「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

●洋風おでんのロールキャベツ

牛肉と松波キャベツの旨さを存分に打ち出したロールキャベツで、ビーフコンソメで作るだしの中に漬かっているので、どこことなく洋風おでんの趣を有している。キャベツでタネ（ミンチ肉）を包んで作るロールキャベツとは巻き方も異なり、これは松波キャベツと和牛肉を一緒に巻くように作るため、端まで牛肉の甘みが伝わり、満足感のある一品に。甘さが特徴の松波キャベツで巻くので、旨みと甘みが印象的なロールキャベツに仕上がっている。ロールキャベツと春野菜を煮込むだしは、ビーフコンソメのみで作ったシンプルなもの、和牛の甘みを印象づける優しい味になっている。具材と同系のビーフコンソメで煮込むのがミソで「まるで肉を沼るように作りました」とは藤本シェフらしいユニークな表現方法だ。

※沼るとは、沼を印象させ、一度足を踏み入れると抜け出せなくなる状態から出た流行語。深くはまり、依存性が高くなるのを意味する。



【材料】1人分

松波キャベツ	外側の大きな葉を2枚	ビーフコンソメスープ	200ml
牛肉（スライス）	80g	塩	適量
※できたら和牛を使用		コショウ	適量
菜の花	適量		
筍（水煮）	30g		
パプリカ	1片		
新じゃがいも	小2個		

【作り方】

- ①松波キャベツ1玉の芯をくり抜いて大きな鍋にたっぷりの湯を入れて炊く。葉がはがれてきたら、そのうちの大きな葉を取り出して冷水に落とし、水気を切っておく。
- ②伸ばした1)の松波キャベツの葉の上にスライスした牛肉を端まで並べて塩、コショウをする。
- ③重なった松波キャベツと牛肉をくるくる巻いて爪楊枝で止める。
- ④菜の花と新じゃがいもは下茹でしておく。
- ⑤ビーフコンソメスープに3)のロールキャベツと4)の新じゃがいも、筍の水煮を入れて弱火で30分煮る。
- ⑥5)に4)の菜の花とパプリカを加えて少しだけ煮る。
- ⑦器に爪楊枝を外したロールキャベツと、新じゃがいも、筍、パプリカ、菜の花を盛り付け、少しだけだしを注ぎ入れる。

【ポイント】

松波キャベツと牛肉の甘みを印象づけたいのでキャベツの端まで牛肉を載せて、二つが重なるように巻きましょう。素材との統一性を持たすためにスープはビーフコンソメで作ってください。6)の工程では菜の花とパプリカを加えたら余り煮込まず温めるくらいの加熱で充分です。

■「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

●お好み焼き風松波キャベツのキッシュ

キッシュは、アルザス・ロレーヌ地方発祥のフランス家庭料理。卵や生クリーム、チーズ、ベーコン、野菜等を合わせたアパレイユ（卵液）を作り、パイ生地にし流し入れてオーブンで焼いて作る。今回は松波キャベツの特性をいかすべく、少し和風の趣を加えて卵とお好み焼き粉でアパレイユを作ってパイシートに入れて焼いた。カレー味をつけた松波キャベツが味の主軸を構成。そこに菜の花を加える事でアクセントをつけて重たくならないようにしている。カレー風味主体になりがちなキッシュの味を菜の花が中和させ、重たくならずマイルドになっているのもこの料理の特徴の一つだ。今回のキッシュは、松波キャベツの甘さを強調すべく、お好み焼きのイメージを融合させたものに。アパレイユにあえてお好み焼き粉を使用しているのも特徴。松波キャベツは、予めソテーしておくのも調理のポイントになっている。



【材料】パイシート1枚分

パイシート	1枚	お好み焼き粉	10g
(市販のもの・タルト型15cm)		カレー粉	小さじ2
松波キャベツ	1/4玉	塩	適量
菜の花	3束	コショウ	適量
ベーコン	60g	サラダ油	適量
とろけるチーズ	30g		
卵	1個		

【作り方】

- ①タルト型15cmのパイシートを軽くオーブンで焼いておく。
- ②松波キャベツはザク切りにし、菜の花は根の部分の部分を切って下茹でする。ベーコンは角切りにする。
- ③お好み焼き粉を袋に表示された分量の水で溶き、卵を入れて塩、コショウをし、混ぜてアパレイユ（卵液）を作っておく。
- ④2)の松波キャベツは、油を敷いたフライパンでソテーする。塩、コショウ、カレー粉を振って冷ましておく。
- ⑤ボウルに4)のソテーした松波キャベツと2)の菜の花、ベーコン、3)のアパレイユを入れて混ぜる。
- ⑥1)のパイシートに5)を載せ、上からとろけるチーズを掛けて180℃のオーブンで30分焼く。

【ポイント】

ソテーとは、食材を少量の油やバターでフライパンを使って比較的高温で短時間炒め焼きにするフランス料理の手法。今回はこのやり方を用いて松波キャベツを予めソテーしておくのが調理のポイントです。こうする事で余分な水分が出てキャベツ自体の甘みが増します。ベーコンは塩気があるので調理の際に使用する塩分は調整してください。

【藤本直久オーナーシェフからの全体的なコメント】

松波キャベツは、一般的なキャベツに比べて糖度が高く、甘みがあるのが特徴です。その甘みをできるだけ印象的に出るように今回の二品は工夫しました。特にキッシュの方は、ソテーした松波キャベツにカレー粉を振って冷ましておくのが調理のポイントで、日本のホットドッグの具材が示すようにキャベツとカレー粉の相性は抜群。それを風味の中心において創作しています。泉佐野市民の間では、お好み焼きを作る際に松波キャベツを用いるのが必須だとか。そんな声からもフレンチのキッシュにお好み焼きの雰囲気を感じさせてみました。ロールキャベツの方もあえておでん風にする事で親しみ易さを加えています。今回は、ミンチ肉をキャベツで包む一般的なやり方ではなく、松波キャベツと和牛肉スライスを重ねて一緒に巻いて行くやり方を打ち出しました。牛肉の甘さをできるだけ出したいので、あえて和牛を用い、ビーフコンソメで煮ています。この方が牛肉と一緒に松波キャベツの旨みも出て味にまとまりがあります。両方の料理に菜の花を使用しているのは、菜の花の苦みがアクセントになると、重たくなりがちな味を中和させる意味もあります。普段脇役になりがちなキャベツを主役にするには、甘みがある泉佐野産松波キャベツが欠かせぬ存在となります。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●鶏肉と松波キャベツの豆鼓炒め

松波キャベツは食べやすい大きさに切り、キャベツと相性がいい豆鼓（トウチ）で調味した炒め物に。豆鼓とは、黒豆に塩や麴などを加えて発酵させた調味料で、中華料理ではおなじみの素材。炒め物や蒸し物などに使われる事が多く、料理に深みやコクを与える調味料として親しまれている。最近ではスーパーなどでも見かける事があるので、見つけたら求めておく事をオススメしたい。松波キャベツの炒め加減は、さっと短時間で炒めてもいいし、ややしんなりとするまで炒めてもいい。好みの炒め加減を見極めて、松波キャベツの食感や甘さを楽しんでほしい。松波キャベツと合わせた鶏もも肉は一度揚げてから炒める事で、鶏肉の旨みを閉じ込めている。



【材料】2人分			
松波キャベツ	200 g	油	大さじ1
鶏もも肉	100 g	【A】	
にんにく	1片	醤油	大さじ1
豆鼓	3 g	砂糖	大さじ1/2
紹興酒	大さじ1	中華だし	300ml
小麦粉	適量		
塩	少々	水溶き片栗粉	適量
揚げ油	適量		

【作り方】

- ①松波キャベツは一口サイズより大きめに切る。鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ②豆鼓を少量の水（分量外）に浸す。にんにくはみじん切りにする。
- ③鶏もも肉を紹興酒と小麦粉で混ぜ合わせ、160℃の揚げ油で鶏もも肉を揚げる（8分通りくらいまで加熱するだけでよい）。
- ④中華鍋に油を熱し、2）を鍋に入れて炒める。香りが立ったら、松波キャベツを加えて炒める。松波キャベツに火が通ったら、【A】と3）の鶏もも肉を加え、4～5分煮込む。
- ⑤4）に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

【ポイント】

豆鼓は乾燥したままでは使う事ができないので、必ず水に浸して戻すようにしてください。炒める前に細かく刻んでもいいでしょう。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツと海老のチリ炒め

松波キャベツの外側の葉や内側の葉、芯の部分など食感の違いを楽しんでもらいたいと李順華シェフが考案した。松波キャベツをザク切りにして好みの食感になるまで炒める。松波キャベツの甘さを際立たせるために、今回はチリソースを使ってピリ辛に仕上げている。李順華シェフ特製のスパイスチリソースは、ローリエやクミン、唐辛子など複数のスパイスを調合して作ったもので、辛さの中に複雑な香りが広がる。当然、家庭で調理する場合は特製スパイスチリソースがないので、市販のチリソースなどを代用して作ってみてはとアドバイスしている。



【材料】（3～4人分）

松波キャベツ	200 g	【A】		
トマト	1/2個	塩	適量	
ピーマン	1個		醤油	小さじ1
玉ねぎ	1/6個		砂糖	小さじ1
にんにく	1片		辛醬	小さじ1
ブラックタイガー	6尾	水溶き片栗粉	適量	
小麦粉	適量			
油	適量			
エビチリのタレ（市販品でよい）	300ml			

【作り方】

- ①松波キャベツは一口サイズより大きめのザク切りにする。
- ②トマトとピーマン、玉ねぎを大きめのくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ブラックタイガーは皮をむいてよく洗い、小麦粉をまぶす。
- ④中華鍋に油を熱し、ニンニク、松波キャベツ、ピーマン、玉ねぎを入れて炒める。野菜に火が通ったらブラックタイガーを加えて炒め、エビチリのタレと【A】を加えて調味する。
- ⑤4）がひと煮立ちしたらトマトを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ポイント】

取材の際は、「紅宝石」で実際に使っている特製のスパイスチリソースで作りましたが、家庭では市販のチリソースを使うと手軽に松波キャベツの炒め物を作ることができます。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●松波キャベツの酸辛炒め

この炒め物は、松波キャベツのシャキシャキとした瑞々しい食感を存分に楽しむのを重要視したものの。しっかりと歯応えが残るくらい短時間でさっと炒める事で、生っぽさと加熱した甘さや香りがふわっと感じられるという絶妙なバランスを得ることができる。松波キャベツの特徴をいかすために、調味料もとてもシンプル。鷹の爪とにんにくで風味づけをし、塩やしょうゆで調味して塩味をプラスし、仕上げに加える酢がいいアクセントに。刺激的な辛さと酸味が松波キャベツの甘さとマッチした炒め物になっている。



【材料】（2～3人分）

松波キャベツ	300 g
鷹の爪	1～2本
にんにく	2片

【A】

塩	少々
醤油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	少々

【作り方】

- ①松波キャベツはザク切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにし、鷹の爪は粗く刻む。
- ③中華鍋に油を熱し、2)を入れて炒める。
- ④松波キャベツを3)の中に入れて軽く炒め、【A】を加えて少し火が通るまで炒めたら出来上がり。

【ポイント】

松波キャベツだけを使ったシンプルな炒め物なので、炒め加減が最大のポイントです。このレシピは火を通し過ぎないように注意してください。

【李順華シェフからの全体的なコメント】

今回は、裏テーマとして「ご飯に合う松波キャベツ」と自分なりに決めてレシピを制作しました。松波キャベツの美味しさは加熱する事で最大限に引き出せると思っているので、今回は味わいの異なる炒め物を3種類作っています。炒め物と一言でいっても、火の通し加減を変えたり、合わせる食材や調味料を替えているので、味わいも様々。やや柔らかめに炒めるとじんわりと松波キャベツの甘さが広がりますし、さっと炒めるだけだと生のシャキシャキとした食感を楽しむことができます。また、葉の部分が多く使うのか、芯の部分を中心に使うのかでも印象が大きく変わるので、改めて松波キャベツという食材の幅の広さを認識できたような気がします。

松波キャベツってこんな野菜

農業王国である泉佐野市が、全国的にメジャーな水なすや玉ねぎに次ぐ第三の産物として訴求しているのが松波キャベツだ。ここ数年、市の農林水産課が泉佐野産（もん）の代表素材のようにPRしている事もあって近年注目度はアップし、めきめきとグルメシーンで頭角を現して来た。キャベツの名産地は①群馬②愛知③千葉の順で、関西圏では兵庫県が有名なのだが、このところの松波キャベツ訴求の躍動ぶりによってなぜか泉州地区がキャベツの名産地のような認識を持たれているきらいが出て来た。

元来、松波キャベツは、静岡市にある石井育種場が開発したものだ。それがなぜか泉佐野の風土にマッチして盛んに栽培されるようになった。聞くところでは、泉佐野の農家がキャベツ栽培に力を入れたのは昭和30年代で、水なす・玉ねぎの端境期にいいと導入したようである。松波キャベツは、泉佐野市に昭和50年代に入って来ており、土壌や気候・環境にうまくマッチした事もあってその栽培が色んな農家で行われるようになった。

松波キャベツは、一般のキャベツより株張りが大きい。葉がぎゅっと詰まった寒玉キャベツで収穫期は12月半ばから3月初めぐらいまで。収穫期については決して長くはないが、料理人や消費者からは瑞々しく甘みのあるキャベツとして知られている。糖度は高いもので12~14度。一般のキャベツが6~8度とされるからかなり甘みがあるのがわかる。葉が柔らかく、水分を多く含み、エグみが少ないのも特徴で、生は勿論の事、火を入れるとより甘みが増し、優しい甘さが得られる。泉佐野市では、冬の産物として名を馳せており、「お好み焼きには欠かせない」とまで言われるくらい。市内のお好み焼き店でも「キャベツが替わると、お好み焼きの味は変わる」とまで言い、冬場になると決まって松波キャベツを使う所までである。

泉佐野市は、和泉山脈と海に挟まれた地。急勾配で水はけがいいのもあって松波キャベツ栽培には適しているようだ。よく肥えた土で育つために栄養が行き渡り、味がいい。ずっしりとした重みはその良さを表している。

(解説/フードジャーナリスト・曾我和弘)



■「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

●泉佐野産水なすとリンゴのビシソワーズ 酒粕香る柚子のソース

ビシソワーズとは、ジャガイモとネギ（ポロネギ）を炒めてブイヨンで煮込み、裏漉しして生クリームなどで延ばした冷製スープの事をいう。ビシソワーズの特徴といえば、真っ白な美しい色だが、それを今回は泉佐野産水なすで表現。フルーツのような瑞々しさと灰汁の少ない水なすは、冷たいスープのメイン食材として丁度よく、適度な甘みのあるリンゴと組み合わせて美しい色合いのスープに仕上げた。トッピングには、香りのよい柚子を丸ごとオーブンでローストしたものと酒粕を合わせ、洋の中に和のエッセンスを組み込んで全体的に優しい印象の味わいになるように設計した。スープといえば、大きな皿などで提供するイメージが強いが、写真のように小さいカップを使って盛り付けるとまた違った印象にもなる。



【材料】10人分

●エビマリネ

赤エビ	100g
パプリカパウダー	2g
スモークオイル	5g

【作り方】

- ①赤エビは殻を取り、よく洗う。
- ②鍋に適量の白ワインと塩、1)の赤エビを入れて火にかけて茹でる。
- ③2)の赤エビにパプリカパウダーとスモークオイルを絡めてマリネにする。

●柚子ソース

柚子	3個（200g）
----	----------

【A】

ハチミツ	40g
シェリービネガー	50g
水	100ml
塩	適量
オリーブ油	70g
酒粕	5g

【作り方】

- ①柚子をホイルで包み、150℃で40分蒸し焼きにする。
- ②1)の柚子のへたと種を取り、ミキサーで攪拌する。
- ③2)に【A】の調味料を入れ、しっかり攪拌し、ピューレ状にする。

●水なすのビシソワーズ

水なす	300g
リンゴ	100g
玉ねぎ	50g
白ねぎ	40g
バター	20g
塩	7g
ブイヨン	300ml
（※水1L：チキンコンソメ20g）	
牛乳	全体量の25%
生クリーム	全体量の25%

【作り方】

- ①玉ねぎと白ねぎは薄切りにする。
- ②水なすは皮をむいて5mm幅のちょう切りにし、りんごも同様の大きさに切る。
- ③1)をバターで炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、2)の水なすとリンゴを入れて炒める。
- ⑤4)にブイヨンを入れ、食材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥5)の粗熱を取ったら、ミキサーで回して裏漉しして冷ます。
- ⑦6)に牛乳と生クリームを混ぜ合わせ、最後に塩で味を調える。

〈泉佐野産水なすとリンゴのビシソワーズ 酒粕香る柚子のソースの仕上げ〉

器に水なすのビシソワーズを注ぎ、エビマリネと柚子ソースを盛り付ける。

【ポイント】

泉佐野産水なすの果肉の色をいかした淡い色のスープに仕上げたいので、カットした水なすが空気に触れないように、カットしてすぐに火入れするのがポイント。水なすなどを炒める時は、焼き色つかないように注意してください。

■「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

●水なすの洋風揚げびたし オイルサーディンとケールのジェノベーゼソース

緻密な肉質の泉佐野産水なすは、油で揚げるとそのよさを発揮する。水なすを揚げる際のポイントはしっかり揚げすぎない事。水なすならではのきめ細かい食感をいかすために、軽めに揚げるのが洋風揚げびたしをより美味しく味わうための重要なポイントだ。揚げたての水なすをニンニク風味の洋風のだしに漬け込む。そして、井口総料理長が合わせたのはジェノベーゼソース。一般的にジェノベーゼソースといえば、バジルを使うものだが、今回はややクセのある風味が特徴のケールを使用している。淡泊な味の水なすに個性的なケールを合わせる事で、それぞれの持つ味わいがより明確に感じられる。



【材料】10人分

●水なすの揚げびたし

水なす	300 g
【A】	
白ワイン	100ml
水	100ml
ガルム（魚醤）	10 g
塩	2 g
ハチミツ	5 g
レモン汁	10 g
【B】	
オリーブ油	90 g
にんにくスライス	5 g

●ジェノベーゼソース

ケール	100 g
にんにく	3 g
パルメザンパウダー	20 g
EVオリーブ油	70 g
リノール油	50 g
塩	2g
松の実	10g
水	30ml

オイルサーディン 20g（約3本分）

【作り方】

全ての材料をミキサーで滑らかになるまで攪拌する。

- ①白ワインを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ②1) にレモン汁以外の【A】の材料を加えて煮立たせる。
- ③2) の火を止めてレモン汁を加えて冷ます。
- ④オリーブ油を熱し、ニンニクスライスを加えて加熱し、香りが立ったら火を止めて冷ます。
- ⑤3) と4) のオイルを混ぜ合わせる。
- ⑥水なすは食べやすい大きさに切って軽く揚げ油で揚げる。
- ⑦熱いうちに5) の漬けだれに加えて味をなじませる。

〈泉佐野産水なすとリンゴのビシソワーズ 酒粕香る柚子のソースの仕上げ〉

皿に器に水なすの洋風揚げびたしとオイルサーディン20g（約3本分）を盛り付け、ジェノベーゼソースを掛ける。

【ポイント】

水なすは揚げすぎると食感がよくないので、揚げすぎないように注意してください。オイルサーディンを添えると、ボリュームのある一品に仕上がります。「ガルム」はスーパーなどでは手に入りにくい調味料なので、代用に淡口醤油を使ってください。

【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オールデイダイニング「ザ・ブラッスリー」2月～3月のランチ・ディナーで『水なすとリンゴのビシソワーズ 酒粕香る柚子のソース』を、3月のランチ・ディナーで、『水なすの洋風揚げびたし オイルサーディンとケールのジェノベーゼソース』を提供しました。泉佐野産水なすのフルーツのような瑞々しさを表現したいと思い、今回は冷たいスープのビシソワーズを考案しました。水なすは生食できるくらいに灰汁が少ないのが特徴のひとつです。それをいかして淡い色のスープに仕立てています。水なすと組み合わせたのは甘さと程よい酸味のリンゴです。クセのないリンゴは水なすと相性がいいので、ビシソワーズにはぴったりの果物だと思います。また、泉佐野産水なすのもう一つの特徴として、実が詰まっていることが挙げられます。「洋風揚げびたし」は水なすの特徴や食感を残すために揚げすぎないことがポイントです。余熱で火を通すくらいがベストなタイミングなので、その加減が少し難しいかもしれませんが、揚げた水なすの美味しさを知ってもらいたいので、ぜひ試してください。

■「さかばやし」大谷直也料理長の泉佐野産（もん）料理

●水なすのぬた

「ぬた」とは、酢味噌で和えた料理の事で葱や分葱（わけぎ）、イカ、ワカメなどがよく使われる。どろりとした味噌が沼田を連想させる点からそう呼ばれるようになったと伝わっている。よく知られるのは「分葱（わけぎ）のぬた」だが、使用する食材は地域差で変わって来るようだ。今回「さかばやし」の大谷料理長は、コロンブスの卵的な発想で水なすを用いて「ぬた」を作った。「水なすが含有する水分を上手くいかしたい」と昆布茶を振って水なすの水分を出すようにした。こうする事で昆布茶の旨みも水なすに移せるし、酢味噌との絡みもよくなるのだとか。流石に酒蔵敷地内にある日本料理店だけに酒粕も使って酒香も付けている。「酒粕を加えると、味噌の尖った所がマイルドになってコクが増す」とは酒粕を知り尽くした料理人ならではの使用術。コクが出るだけでなく、柔らかな味になるという。



【材料】2人分

水なす	1個	【A】	
赤こんにゃく	20g	酒粕ペースト	20g
薄揚げ	1枚	白味噌	30g
青ねぎ	20g	酒	大さじ2
		砂糖	大さじ1+1/2
		昆布茶	適量
		塩	適量

【作り方】

- ①水なすに昆布茶を振る。しんなりするまで30分程寝かせたら一口サイズに切る。
- ②薄揚げは網で焼いて短冊に切る。赤こんにゃくは短冊に切って下茹でする。青ねぎはゆがいて一旦あげておき、塩を振って冷まし、4cmの長さに切る。
- ③水なす、赤こんにゃく、薄揚げ、青ねぎを【A】で和える。

【ポイント】

イカや白身魚で作るぬたを水なすで代用しました。野菜主体のぬたになり、フレッシュ感が出てさっぱりと食せる利点が出ています。水なすに昆布茶を振る事で、その水分が出て旨みになります。酢味噌と混ざる事でより旨みがアップします。

■「さかばやし」大谷直也料理長の泉佐野産（もん）料理

●水なすの竜田揚げ

竜田揚げは、みりんや醤油で下味を付け、片栗粉でまぶして揚げたもの。味付けを施さず食材を揚げた唐揚げとは、多少の違いがあるものの、今では両者とも混同されているケースが多い。今回「さかばやし」の大谷料理長があえて“竜田揚げ”としているのは、そばつゆに水なすを漬けてから揚げている点。水なすに予め味を染み込ませたいからじっくり時間をかけて漬けておく事が肝要だそう。水なすは油で揚げる事で果皮がカリッとし、その反面果肉がトロトロになる。実の中に水分を含んでいる分、長なすのように油が入って行かずに重たく感じないのも利点だ。味のポイントは、そばつゆの濃さにある。麺つゆを原液のまま使って漬けても水なすの持つ水分で丁度いい味に。「揚げたては、揚げだし豆腐よりうまいかも…」とはレシピ考案者（大谷料理長）の弁。日本酒やビールのいいアテになるはずだ。



【材料】2人分

水なす	1個
青唐辛子	2本
そばつゆ（麺つゆ）	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ①水なすは一口サイズに切って水に晒す。水気を取ってから2時間ぐらいそばつゆに漬けておく。
- ②1)の水気を切って片栗粉でまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。
- ③青唐辛子は180℃の揚げ油で素揚げする。
- ④油を切ってから器に2)と3)を盛る。

【ポイント】

そばつゆは原液を使うのが大事。水で割ってしまうと、水くさくなるので注意を。原液に漬けても水なすの持つ水分で丁度いい味になります。

【大谷直也料理長からの全体的なコメント】

泉佐野は、全国的にも名を馳す水なすの名産地。独特の風土で育まれた水なすは、他産地のものとはかなり差があって旨さも群を抜いています。「さかばやし」では、毎年6月に泉佐野産水なすを”今月のうまいもん“に選定し、テーマ食材として活用して来ました。その分、いい水なすに出合う機会も多く、私は包丁を入れたら泉佐野産かどうか分かるまでに修練していると言っても過言ではないくらい。水なすは、浅漬けか、生かにその使い道が決まっていますが、調理に使ってみると、かなり使い勝手がよく、調理汎用性の利く食材だと認識しています。特に揚げ物には力を発揮し、実の中にある水分が油の侵入を防ぎ、揚げても重たくなりません。水なすの第一の特徴でもある水分は、色々な所で発揮されており、昆布茶を掛けて水分を出して上手く味の融合を図ったり、味噌の尖った所を軽減させてマイルドにしたりと様々。なすの実が持つ水分を上手く使えば、調理した時に旨みアップが図れるはずですよ。

■「紅宝石」李順華二代目料理長の泉佐野産（もん）料理

●水なすと天使のエビのチリ炒め

泉佐野では水なすは一年中産されるとはいえ、やはり旬は初夏から夏にかけて。同じ頃に旬を迎えるトマトと組み合わせ、「紅宝石」でも多用している天使のエビを加えてボリュームを出し、チリソースで刺激的な味わいに仕上げた。水なすは小麦粉を薄くまぶして高温で揚げてから炒め物にしている。そのひと手間を加えることで、水なすをジューシーなまま仕上げることができる。「松波キャベツと海老のチリ炒め」と同じチリソースを使っているが、炒める具材を替えることでまた違った印象になる。



【材料】（2人分）

水なす	1/2個	油	適量
天使のエビ	4尾	醤油	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	小麦粉	適量
ピーマン	1/2個	揚げ油	適量
トマト	1/2個	水溶き片栗粉	適量
エビチリのタレ	150ml		

【作り方】

- ①水なすは一口サイズより大きめに切る。
- ②玉ねぎ、ピーマン、トマトは一口サイズより大きめに切る。
- ③天使のエビの殻と腹ワタを取り除き、背側に切れ目を入れる。
- ④中華鍋に油を熱し、玉ねぎとピーマンを入れて炒める。香りが立ってきたら、エビチリのタレ、3)のエビと2)のトマトを加えて炒める。
- ⑤水なすは小麦粉をまぶし、180℃より高めの揚げ油で揚げる。表面が色づいたら引き上げる。
- ⑥4)の中に5)の水なすを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたらできあがり。

【ポイント】

揚げた水なすをエビチリのタレに加える際に、エビチリのタレが少なくなっていれば、鶏ガラスープ（顆粒の鶏ガラスープの素を溶いたものでよい）を加えて水分量を加減してください。

【李順華シェフからの全体的なコメント】

水なすは実が詰まっています水分量が多いので、揚げるとその美味しさを感じる事ができます。揚げる際のポイントは、高めの温度で短時間で揚げる事です。そうすることで、水なすが油を吸収し過ぎないので油っぽくならず仕上げる事ができます。今回は水なすを炒め物に使ったのですが、まずは水なすを油で揚げる事が大切なポイントになります。このように調理すれば、水なすの瑞々しさを損なう事なく美味しく食べることができます。

水なすの活用法に新たな一面が

水なすは、泉佐野産（もん）を全国に知らしめる程のメジャーな産物で、浅漬けの素材としてよく用いられる。形状は下ぶくれの電球型で、一般のなすより丸みがある。なすは元来、灰汁が強くて生食には向かないとされるが、水なすに限っては皮が薄くて柔らかで、灰汁がほとんどないために生で食されるケースが多い。その名からも察するように水分を多く含んで甘みもある事から農作業の合い間の水分補給にかじって食べたとの逸話まである程だ。

水なすが世に登場するのはかなり昔から。室町時代の「庭訓往来」の中に“澤茄子”と記されており、多分それが水なすの事だろうと言われている。和泉国日根郡澤村か、日根野郡上之郷村が発祥ではないかと考えられるようだ。水なすは、室町時代の文献にはすでに出て来るものの、本格的に栽培され出したのは、どうやら江戸時代初期かららしい。当時は、地産地消の野菜として泉州地域だけで食されており、農作業の合い間にも食べたと言われている。

水なすは、皮が柔らかい事もあって漬物の素材として有名になった。浅漬けや糠漬けがポピュラーで、泉州では糠床に1~2晩漬けたものを浅漬けと呼んで好んで食されている。水なすの古漬けを塩出しして小海老と一緒に似た「じゃこごうご」は、泉州の伝統的な惣菜で、郷土の味として市民に親しまれている。

水なすの収穫は、夏から秋まで。ただ近年はビニールハウス内での栽培も盛んになっているため、結構長い間収穫されている。ハウスで栽培されたものがまず出回り、それから露地ものへと最盛期が移る。露地が終われば、またハウス栽培の水なすが出て来るので名産地の泉佐野では年中作っている農家まであるくらいだ。

水なすは、その特性から暖かい季節の産物として知られて来た。生で食べられる事もあってサラダなどにも用いられ、どうしても冷製料理のイメージがぬぐえない。ところがシェフ達が検証してみると、調理素材としても適しており、火を入れた料理にも向く事がわかって来た。その一例として揚物としての活用法をオススメしたい。長なすは、天ぷらではメジャーな素材だが、揚げると油をよく吸収するために、どうしても重たく感じる。だが、水なすを天ぷらにすると、そんな事は全く感じなくなる。実の中にある水分が油の侵入をはねのけるのがその原因で、揚げても長なす程油を吸収しない。なので軽めの天ぷらが味わえるのである。炒め物にも適しており、某中華シェフは「麻婆茄子は、水なすで作る方が旨い！」とまで言い切る。実の中の水分と、なすの柔らかさが油とうまくマッチして美味しく思わせるのだろう。泉佐野産（もん）商品化プロジェクトでは、水なすの調理汎用性の高さを示すべく、このところ有名シェフ達に水なす料理のレシピを公開してもらっている。このHP内に掲載された料理を参考にぜひ家庭でも水なす料理を作って調理汎用性の良さを実感してもらいたい。

（解説／フードジャーナリスト・曾我和弘）

