

かぶ太郎のあんかけ 入賞

■材料（4人分）

温海かぶ	中	4個	生クリーム	大さじ2
とりももひき肉		100g	塩	小さじ1
豆腐		40g	バター、小麦粉	少々
玉ネギ		1/2ヶ	くず粉	大さじ2
卵		1個		

あん	だし汁	100cc
	しょうゆ	大さじ1
	片栗粉	少々
	みりん	大さじ1



■作り方

- ①かぶの中をくりぬき、レンジで1分40秒加熱する。
内側に小麦粉をまぶす。
- ②玉ネギをみじん切りし、少し色が変わる位までバターで炒める。
- ③かぶの中身をみじん切りし、とりのひき肉、玉ネギ、水切りした豆腐、卵をよく混ぜる。さらに、生クリーム、塩、くず粉（つぶして粉状にして）を加え混ぜる。
- ④4等分してかぶへつめて、上をきれいに形つくる。
- ⑤煮立った蒸し器で20分位蒸し、竹くしをさし中まで火が通ったら皿へ盛り付け上からあんをかける。（あんかけ用あんを作る）

温(おん)かぶサラダ 入賞

■材料（4人分）

温海かぶ	中	2個
アスパラ		100g
人参		1/2
エビ		20尾
塩・コショウ		少々
オリーブオイル		小さじ2



■作り方

- ①かぶは1個当たりを32等分のくし型に切り、15秒位ゆでて冷水にさらし水切りする。
- ②アスパラは濃い目の塩ゆでにし冷やし、3cm位に切る。
- ③人参は半月切りし、少し歯ざわり残る位にゆで、水にさらし水切りする。
- ④エビはゆでて冷やし水切りする。
- ⑤全部合わせて塩、コショウ、オリーブオイルで和える。

温海かぶのパリパリサラダ 入賞

■材料（4人分）

温海かぶ	300g	酢	大さじ5
うす揚げ	2枚	しょうゆ	大さじ5
けずりがつお	適量	ごま油	少々
もみのり	適量	七味唐辛子	少々
		みりん	小さじ1

■作り方

- ①かぶをついてざるにのせ水分を切る。
- ②うす揚げをほんのり焦げ目がつく位に焼く。
小さめの短冊に切る。
- ③かぶの上にうす揚げをのせ、さらに、けずりがつお・もみのりをのせドレッシングをかける。
※ドレッシングの酢の作用で、食べるときはかぶが紅色に染まる。



発行 温海かぶブランド商品開発推進協議会
（鶴岡市温海庁舎産業課）
TEL 0235-43-4616
FAX 0235-43-4633



温海かぶオリジナル料理集

この料理集は、温海の地域特産品「温海かぶ」を使った料理コンテストで、優秀作品として選考された料理をまとめたものです。

オリジナルなレシピを多くの皆様にご紹介し、ごはんのおかずやおもてなし料理としてご活用いただければ幸いです。

かぶかぶキッシュ（タルト型1台分） 優秀賞

■材料（4人分）

温海かぶ	1個	A	卵	1個
エビ	20尾		牛乳	100cc
ネギ	2本		生クリーム	100cc
玉ネギ	1ヶ		塩	少々
チーズ	適量			
冷凍パイシート	1枚			



■作り方

- ①かぶを1cm角に切り、15秒位ゆがく。
- ②ネギ、玉ネギを7~8mm位に切り、各々少し色づく位まで炒める。
- ③エビも色づく位まで炒める。
- ④パイシートを解凍してフォークで穴をあけ、タルト型へ敷いて冷蔵庫で休ませ、中へネギ、玉ネギ、エビを敷いてかぶを散らしチーズをかけてAを入れ、オープン170℃で30~40分焼く。きつね色になったら焼き上がり。（熱くして食す。）

温海かぶの味噌いため 優秀賞

■材料（4人分）

温海かぶ	300g
砂糖	大さじ3
味噌	大さじ2
けずり節	5g
いりゴマ	適量
サラダ油	適量



■作り方

- ①かぶは細目につく。
- ②サラダ油でかぶをいため、味付けして最後にけずり節、いりゴマを加える。
※酒の肴、おかゆ等によい。

温海かぶのマリネ 入賞

■材料（4人分）

小さめの温海かぶ	4個
パプリカ	赤 1/8
〃	黄 1/8
水菜	5~6本



和風マリネ液	だし汁	200ml	1
	酢	大さじ5	
	砂糖	小さじ1	
	めんつゆ	小さじ2	
	ごま油	1滴	

■作り方

- ①かぶは横にごく薄く輪切りにする。
サッと塩をしてしんなりさせる。
- ②パプリカはみじん切り、水菜は細かく切る。
- ③和風マリネ液を作り、かぶ、パプリカ、水菜をつけこむ。

カブリッのほっとする煮 最優秀賞

■材料（4人分）

温海かぶ	3~4個	ブリ	4切れ
塩	小さじ1/2	梅干し	4個
(A)	昆布(6×8cm)	2枚	
	酒 1カップ	水	大さじ2
(B)	みりん	大さじ2	
	塩	小さじ1/2	
	薄口しょうゆ	小さじ1/2	
【盛り付けのピンク色のおろしかぶ】			
(C)	温海かぶ 2個(すりおろす)		
	米酢 大さじ1		
	塩 少々		

かぶの葉(青味として)
(他にあさつき、うるい、
おかひじき等でも代用可)



■作り方

- ①ブリは(大きければ半分にする)塩をふって冷蔵庫で15分程置く。
- ②たっぷりの湯をわかし、酒大さじとネギの青い部分を入れる。その中に①のブリを入れて表面が白くなったら氷水に落とし、ぬめりをとる。→水分をよくふく。
- ③温海かぶは水で洗い4~6割りのくし形に切る。熱したフライパンの中で(油はひかない)少々焼き色をつけ、塩を少々ふっておく。(固いようだったら少し隠し包丁を入れる)
- ④鍋に(A)を入れて弱火にかける。煮立ったら(B)を加え、再び煮立ったら②のブリと梅干し(種ごと)③のかぶを入れる。クッキングペーパーで落としぶたをして中火で10~15分煮る。
- ⑤味を見て好みに整える。
- ⑥温海かぶ2個はすりおろし、(C)を混ぜてきれいなピンク色のおろしにする。
- ⑦好みの青味は下ゆで等して食べやすい大きさに切る。
- ⑧⑤を皿に盛り、⑥のおろしを添える。⑦の青味を添える。

藤花(ふじのはな)蒸し 優秀賞

■材料（4人分）

温海かぶ	2個
酢	大さじ2
みりん	大さじ2
卵白	2個
片栗粉	大さじ1



【具材料】	白身魚	2切れ
	酒	カップ1/2
【肉団子材料】	挽肉	100g
	長ネギ	1/4本
	おろし生姜	大さじ1/2
	干し椎茸	2枚
	卵黄	1個
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	小さじ1
【あん材料】	だし汁	カップ2
	薄口しょうゆ、酒、みりん	各小さじ2
	片栗粉	大さじ1
	わさび、からし	適量
【盛付け】	練りわさび	小さじ1
	練りからし	小さじ1
	あれば温海かぶの葉	

■作り方

- 【藤花蒸し】
- ①温海かぶを外側(赤と白)と内側(白の部分のみ)半々に切り分ける。
 - ②かぶの外側をビニール袋に入れ、酢とみりんでもんでおく。
 - ③外側と内側それぞれ(別々)フードプロセッサーにかけみぞれ状にする。
 - ④外側と内側それぞれ(別々)に片栗粉と卵白1個分を入れて混ぜる。
 - ⑤下処理した(1)の白身魚を耐熱容器に並べ、その上に内側部分をのせる。(2)の肉団子を耐熱容器に並べ、その上に外側部分をのせる。(外側4 内側4)
 - ⑥⑤をレンジで加熱する。(500Wで8分から10分位。4分加熱したぐらいから火の通り具合を見て加熱時間を調節する。)
 - 蒸し器で加熱する場合は、10分蒸す。(4分加熱したぐらいから火の通り具合を見て加熱時間を調節する。)
 - ⑦器に盛り、白いかぶら蒸しにはわさびを、紫のかぶら蒸しにはからしをのせ、(3)のあんをかける。

【具の作り方等】

- (1) 白身魚 白身魚2切れを日本酒にくぐらせ水分をふきとる。(骨があったら抜いておく。)1切れを半分に切り4等分にする。
- (2) 肉団子 長ネギ、干し椎茸をみじん切りし、挽肉、卵黄、酒、みりんを混ぜたあと4等分に分ける。
- (3) あん だし汁、薄口しょうゆ、みりん、酒を火にかける。溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- (4) 盛付け かぶら蒸しの形を細長く整え、つまようじや竹串で藤の模様を描く。からしとわさびはそれぞれ水で溶き、藤花蒸しの中央にのせる。ゆでたかぶの葉を飾れば藤の花の感じが出る。