

夕顔のコンポート



アレンジ自由自在♪



夕顔をシロップで、やわらかくなるまで煮る
(シロップ…水・白ワイン各300cc、砂糖100g)

『かんぴょう』の栄養価

100g中 ゴボウの5倍!

食物繊維

低カロリーで
整腸作用があります。

牛乳の2倍!

カルシウム

骨粗しょう症予防に
ぴったりです。

100g≒1日摂取量の60%!

カリウム

高血圧やむくみの
改善に最適です。

稽さんの
ワンポイント
アドバイス♪



物産 稽さん

かんぴょうのもどし方

表面の汚れを落とすために、さっと水で洗い、
かんぴょうのうま味がぬけないように、
ごく少量の水で戻します。
(無漂白なので塩もみの必要はありません)

かんぴょうの便利な利用方法

かんぴょうをもどし、ゆでたかんぴょうを
1回に使う分ごとに分けて、ポリ袋に入れ、
冷凍保存しておくで便利です。

食と農を守る かあちゃんず

相生市内で、農産物の直売所の運営や加工品を
製造・販売している「女性農家6グループ」です。
相生市の農業振興と地域活性化をめざし、地産地
消の推進、都市と農村との地域交流、子どもた
ちへの食育実践など積極的に取り組んでいます。

野瀬の朝市 コスモスの里工房

ふれあい安野 自然野菜加工グループ

らかんの里 小浜ゆず製菓組合加工部

お問合せ先 食と農を守るかあちゃんず

TEL. 080-1485-5291

AIOI brand
食と農を守る
かあちゃんず

兵庫県相生市産

相生
かんぴょう
野瀬



独特の柔らかさで
出汁をよく含みます。
脇役でありながら存在感のある味で
いつもの料理を引き立てます。

『かんぴょう』は
ゆうがお
夕顔の実 からできている。

雄花(めばな)



雌花(おばな)

巻き寿司の具の定番と言ってもいいかんぴょう。
かんぴょうは夕顔の実を加工したものです。
夕顔の葉やツルは、カボチャとよく似ていて実の
大きさ直径40センチ前後!とても大きな実です。
10キロ以上の重さに成長するものもあります。
幅3センチ、厚さ3ミリほどの帯状にむき、
乾燥して、ようやくかんぴょうになります。

『かんぴょう』のれきし。

相生市野瀬地区では、戦後の最盛期に50軒ほど
の農家で、かんぴょう作りが行われていました。
大阪の市場にも出荷し、大阪で作られている、ほと
んどの寿司には「野瀬のかんぴょう」が使われて
いました。しかし、現在では「野瀬のかんぴょう」
を作っている農家は数軒になっています。
「食と農を守るかあちゃんず」が伝統野菜を次世代
につないでいくために「相生野瀬かんぴょう」と
命名し、相生市のブランド作物として産地の
復活と地域の活性化に取り組んでいます。

かんぴょうと卵の梅スープ



出汁に水洗いした「かんぴょう」を入れ、煮てから片栗粉でトロミを付け、溶いた卵を入れ、仕上げに梅干し(はちみつ)をトッピング

かんぴょうの天ぷら・素揚げ・夕顔の天ぷら



下味を付けた夕顔、水洗いした「かんぴょう」に天ぷらの衣をつけ、油で揚げる

かんぴょうの炊き込みご飯



水洗いした「かんぴょう」と、ちりめんじゃこ、調味料等を一緒に入れて炊く

かんぴょうと焼きなすの和え物



ゆでた「かんぴょう」と野菜を「ゆずみそ」で和える

かんぴょうパスタ風(トマトソース)



ざっとゆでた「かんぴょう」を油で炒め、トマトソース、調味料をからめる

かんぴょうと季節野菜の炒め物



ざっとゆでた「かんぴょう」と季節の野菜を加え、油で炒め、仕上げに卵を入れる

かんぴょう入りシチュー



いつものシチューの材料に、ざっと戻した「かんぴょう」を入れて煮込む

かんぴょうのサラダ



ゆでた「かんぴょう」と野菜に好みのドレッシング等かける