

熊本県御船町との
友好交流で育てられました



長岡京
ガラシャ
シヤ菜

ポリフェノールが 豊富な健康野菜「水前寺菜」

老化の原因とされる活性酸素の除去や抗ガン
効果があるといわれるクロロゲン酸が多く含まれています！

(ポリフェノールの一種)



ガラシャ菜と豚肉のオイスターソース炒め



ガラシャ菜とちりめんのチジミ



ガラシャ菜と半熟卵のコンソメジュレ



ガラシャ菜ごはん



ガラシャ菜の夏野菜カレー



ガラシャ菜と長芋のおひたし



エビとガラシャ菜の豆乳クリームパスタ

美味しく食べて健康に 



ガラシャ菜ジュース

長岡京ガラシャ菜を 美味しく食べるコツ

- ①酢(水1リットルに対し小さじ1杯)を入れた熱湯に、ガラシャ菜をさっとくぐらせます。
- ②冷水にとり、ざるに上げ水気を取ります。
- ③ドレッシング、酢みそ和えなどで食べると美味しいです。

※ポイントは長く茹ですぎないことです。
シャキシャキ感がなくなりますので、
注意してください。

ガラシャ菜と具材の組み合わせは自由
ソースはお好みでどうぞ

長岡京ガラシャ菜とちりめんのチジミ

◇材料

・ガラシャ菜	10～15枚
・ちりめんじゃこ	100g
・薄力粉	200g
・塩	小さじ1/2
・卵	1個
・水	250cc
・ごま油	大さじ1.5～2

◇作り方

- ①材料を混ぜ合わせます。
- ②フライパンに多めに油をひき、生地のおよそ1/4を入れて薄く広げ焼き色がつくまで焼き、裏返して更に焼きます。
- ③まな板に取り5cm角に切り分けたら出来上がり。
タレは ポン酢大さじ5、砂糖大さじ1、
粉唐辛子小さじ1/2、ごま油大さじ1/2、
ニラ1～2本みじん切りを混ぜ合わせます。

ササッと炒めるだけで完成！
魚のから揚げと組み合わせてもOKです。

長岡京ガラシャ菜と 豚肉のオイスターソース炒め

◇材料

・ガラシャ菜	1袋
・豚肉(ロース又はバラ)	150～200g
・ピーマン	3個
・しめじ	1袋
・にんにく	ひとかけ
・オイスターソース	大さじ3

◇作り方

- ①ガラシャ菜は葉と茎に分け、茎は斜めに切ります。豚肉は2～3cmに切り、にんにくは薄切りにします。ピーマンはスライスし、しめじは石づきをとり一口大に分けておきます。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め豚肉をさっと炒め、塩コショウし別の器にとります。
- ③②の鍋でしめじ、ピーマン・ガラシャ菜の茎を炒め、豚肉を戻しガラシャ菜の葉を加え、オイスターソースを混ぜ合わせます。

長岡京ガラシャ菜と 半熟卵のコンソメジュレ

◇材料

・ガラシャ菜	1/2袋
・卵	4個
・生ハム	小8枚
・ビーフコンソメ	1個
・粉ゼラチン	小さじ2
・茹で枝豆、トマト	少々

◇作り方

- ①水を沸騰させ、卵を6分半茹でます。
- ②粉ゼラチンを水40ccで溶かします。
- ③300ccの水でガラシャ菜を茹で、ビーフコンソメを入れて軽く混ぜます。
- ④紫色がきれいに出たからゼラチンを混ぜます。
- ⑤半熟卵を生ハムで巻きカップに入れて、ガラシャ菜入りのコンソメ液を注ぎ、冷蔵庫で冷やします。

ガラシャ菜を煮出して飲んで手軽に健康づくり

炊き上がりの色が食欲を増進！

長岡京ガラシャ菜ジュース

長岡京ガラシャ菜ごはん

◇材料

- ・水 1リットル
- ・ガラシャ菜 2袋(約300g)
- ・食酢 大さじ1

朝晩にコップ1杯
ずつ飲むのが
オススメです。

◇作り方

- ①袋から取り出したガラシャ菜の茎から葉を摘み取り、茎と葉を別にし、よく水洗いして水を切り、茎は1cm位に切りそろえます。
- ②鍋に1リットルの水を入れ、茎の部分を水から煮立てます。(約7～8分)
- ③沸騰している鍋に水切りした葉の部分を入れます。(約3～4分)
- ④煮立って3～4分間すると葉の色は濃緑色になります。しなやかになったら中火にして煮込みます。
- ⑤中火で約10分間煮込むと、葉にぬめり感がでてきます。ここで野菜独特の風味を抑える為に食酢(大さじ1)を入れてかき混ぜます。
- ⑥その後2～3分したら火を止め、冷めるまでつけおきしておきます。
- ⑦冷えた煮汁は、すべてガーゼか木綿袋に入れて絞り、ぬめりが出るまで絞り出してください。
- ⑧ペットボトルなどに入れて、冷蔵庫で保存してください。

◇材料

- ・ガラシャ菜 10～15枚
 - ・米 2合
 - ・水 1.5カップ
 - ・薄口醤油 大さじ1
- A {
- ガラシャ菜の茹で汁 120cc
 - 薄口醤油 大さじ1
 - 塩 少々

◇作り方

- ①ガラシャ菜はさつと茹でて軽く絞り、食べやすい大きさに切り薄口醤油大さじ1で下味をつけておきます。
- ②米を炊くときにAを入れて炊きます。
- ③炊き上がったごはんはあら熱を取り、ガラシャ菜を固くしぼったものを混ぜます。

長岡京ガラシャ菜 のハニーナッツ和え

◇作り方

- ①ガラシャ菜(1袋)は葉と茎に分けます。今回は葉の部分を使います。
- ②たっぷりの熱湯に酢を加え、サッと茹でます(10秒弱)。熱湯1リットルに対し、酢小さじ1
- ③冷水に取り、水気をしっかり切ります。
- ④ボウルに細かく切ったピーナッツ(大さじ1)とはちみつ(小さじ1)を混ぜ、白だし(濃縮タイプ:小さじ2～)で伸ばします。
- ⑤④に③を入れ、和えれば出来上がりです。

※茎の部分はささ切りや千切りにして、きんぴらやかき揚げなどでおいしくいただけます。

長岡京ガラシャ菜の天ぷら

◇材料

- ・ガラシャ菜 1束
- ・お好みの具 適量
- ・天ぷら粉 適量
- ・薬味(ダイコン・しょうがおろし) お好みで

◇作り方

- ①ガラシャ菜の葉を摘み、茎のほうは3cm程の細切りにします。
- ②ガラシャ菜の茎、お好みの具(たまねぎ・ニンジン・イカなど)天ぷら粉ボールで合わせ、170～180度の油で揚げます。葉は片側だけに天ぷら衣をつけ、見栄えよく揚げます。
- ③お好みで天つゆに薬味(ダイコン・ショウガおろし)を加え、いただきます。

ガラシャ菜の「和」と「カレー」のコラボは最高！

長岡京ガラシャ菜の夏野菜カレー

◇材料

・ガラシャ菜	1袋
・かぼちゃ	1/4個
・にがうり	1本
・なす	1本
・ピーマン、パプリカ等	各1個

◇作り方

※さっぱりカレールーを作っておきます。

- ①ガラシャ菜は茎と葉にわけて、茎はやわらかい所を使います。
- ②かぼちゃとにがうりはさっと茹でておきます。
- ③②とガラシャ菜の茎・なすび・ピーマン・パプリカはさっと油で炒めます。
- ④カレーにガラシャ菜を入れて、ご飯と野菜の上にかけて出来上がり。

手軽にもう一品。さっぱりとした味わいです。

長岡京ガラシャ菜 と長芋のおひたし

◇材料

・ガラシャ菜	10～15枚
・長芋	200g
・薄口醤油	大さじ1

◇作り方

- ①ガラシャ菜はさっと茹でて、薄口醤油大さじ1で下味をつけます。
- ②長芋を棒状に切り、ガラシャ菜を巻いて食べやすい大きさに切り、ポン酢等で食べます。

ガラシャ菜とそうめんが奏でるシンフォニー

長岡京ガラシャ菜のそうめん

◇材料

・ガラシャ菜	15～20枚
・そうめん	400g
・たまご	2個
・きゅうり	1本
・ミニトマト	8～10個
・ごま油	大さじ1.5～2
・薄口醤油	大さじ1

◇作り方

- ①そうめんは茹でてよく洗い、水切りをしてごま油を混ぜておきます。
- ②ガラシャ菜はさっと茹でて固く絞り、薄口醤油大さじ1（又は白だしやめんつゆ）で下味をつけます。
- ③卵は錦糸卵にし、きゅうりは薄切りにして塩もみしておきます。
- ④①～③を器に盛り合わせてめんつゆでいただきます。

エビと長岡京ガラシャ菜の 豆乳クリームパスタ

◇材料

・ガラシャ菜	1袋
・小エビ	12匹
・バター	40g
・小麦粉	40g
・豆乳	300cc
・ガラシャ菜の茹で汁	200cc

◇作り方

- ①ガラシャ菜を茹でて、茹で汁のまま冷まして色を出します。
- ②バター・小麦粉・豆乳・茹で汁でホワイトソースを作ります。
- ③ホワイトソースの中に茹でたパスタとエビとガラシャ菜を入れ塩こしょうで味を整えます。