

伏見の食材を活かした
特産品づくりと地域連携

ー この7食から伏見を知ろうー

1週間の晩ごはん献立・レシピ集





試作した献立を試食する実習受講生

龍谷大学社会学部社会共生実習
「伏見の食材を活かした特産品づくりと地域連携」
（「伏見特産品づくり」プロジェクト）

「伏見特産品づくり」プロジェクトでは、受講生が日本酒、トウガラシ、寒天など京都伏見ゆかりの食材を使い、農業者、食品流通業者、行政といった地域の人たちと連携しながら、伏見ならではの「一品」創りを目指して活動してきました。

地域資源の調査や商品開発の経験を通じて、食と結びついた地域のアイデンティティや地域活性化について学び、実習の成果として「**この7食から伏見を知ろう**」をコンセプトに、伏見の食材を使い1週間の晩ご飯の献立を提案し、SNSを通じて発表してきました。

この「**1週間の晩ごはん献立・レシピ集**」では、発表した献立とそのレシピ、そしてそれぞれの献立で使った伏見ゆかりの食材や地域の方々を紹介しています。

ぜひ私たちが考えた「一品」を作り、食べて、伏見について知ってください。

日曜日

みんなの米粉ピザ！

日曜日の夜にみんなで楽しく食べることが出来る伏見の食材を使った料理を作りたいと思ったのがきっかけです。伏見向島の米粉を使っているので小麦アレルギーで普段はピザが食べることができない人にも召し上がって頂けます。トッピングには京野菜のえびいもと始めて伏見で栽培が開始されたマッシュルームを乗せています。また、生地には向島で採れたトマトから作ったトマトジュースを練り込んでいます。簡単に作ることができ、家族や友達と一緒に作ったり食べたりできるので日曜日の夜にピッタリです！



<米粉ピザ>

米粉(ミズホチカラ)	200g
☆アルファ化米粉	16g
※米粉100gに対してアルファ化米粉8%	
☆塩	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
水	60cc
トマトジュース	40cc
えびいも	3個
マッシュルーム	2個
厚切りベーコン	1/2枚
ピザソース	適量
チーズ	適量

- ① えびいもは茹で、皮をむいておく。ベーコンとマッシュルームも薄く切っておく。☆の粉類を全て混ぜる
- ② オリーブオイルを入れる。水とトマトジュースを入れて生地が耳たぶぐらいの硬さになるまで調節する。
- ③ クッキングシートの上で生地を丸く伸ばし、ピザソースを塗る。
- ④ 具材を乗せ、最後にチーズをかける。
- ⑤ 余熱しておいたオーブンで180度15分で焼いて完成！

<セビッチェ>

鯛(刺身用)	100g
ゆでたこ	100g
トマト	1/2個
玉ねぎ	1/2個
☆レモン汁	50ml
☆にんにくチューブ	小さじ4
☆オリーブオイル	小さじ1/2
☆塩	少々
☆オレガノ	適量

- ① 鯛、たこ、トマト、玉ねぎを1cm角に切る。玉ねぎは水にさらしておく。
- ② ☆の調味料を全て入れ、しっかり混ぜ合わせて完成！



月曜日

栄養たっぷり！伏見の川魚定食

鯉、鮎は魚の中でもトップクラスの栄養価！鯉は『薬用魚』『療養魚』と呼ばれています。タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが豊富で目や肝臓、腎臓、胃腸に多様な効用があります。

鮎はビタミン、リン、カルシウム、ミネラルを豊富に含み、高血圧の予防改善、骨粗鬆症の予防、疲労回復、免疫力向上、貧血予防などが期待されています。

栄養価の高い川魚を使用しています。海から離れた伏見では昔からよく食べられてきた川魚。普段はあまり馴染みがない方も伏見で取れた美味しい野菜と一緒に食べてみて欲しいです。



<かき揚げ（二人分）>

材料

金時にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
桜エビ	お好みで
スイートコーン	1/2缶
打ち粉用小麦粉	大さじ1
小麦粉	大さじ3
冷水	大さじ3
油	適量

① 金時にんじんを千切り、玉ねぎをくし形切りにする。
スイートコーンは水気を取る。

② 野菜に打ち粉をする。

③ 小麦粉と冷水を軽くまぜ合わせ、衣を作る。

④ かき揚げ一つ分の野菜と桜エビに衣をまとわせ、
お玉に載せる。

⑤ 十分に熱した油に④を素早く入れ、30秒ほど揚げる。

⑥ 裏返し、さらに1～1.5分ほど揚げる。

<畑菜の辛し和え>

畑菜	1束
白だし	大さじ1
練りゴマ	大さじ1
練りからし	適量

① 畑菜をサッと湯がき、水に晒して冷ました後、水気を絞り、一口大に切る。

② 白だし、練りゴマ、練りからしで、①を和えて完成。

<鮎のひつまぶし（1人分）>

子持ち鮎の甘露煮	1/2尾
鮎の煮汁	適量
出汁	適量
九条ねぎ	適量
白米	0.5合

① 材料を炊いた白米に載せ、
食べる直前に出汁をかけていただく。

<鯉の刺身>

鯉の刺身
からし酢味噌

納屋町商店街で川魚を扱っている鮒新さんで、
鯉のお刺身を購入させていただきました！



火曜日

ゴロゴロ伏見の京野菜カレー

カレーなら誰でも気軽に作ることができて、子どもも食べやすいかなという思いで考えたメニューです！

食材に二種類の芋をたくさん使っているのですが、芋の食感を楽しんでもらいたいです。柔らかな食感の海老芋と、サクサクとした歯ごたえの菊芋を使ったカレーができました。

あいさいファームさんの菊芋と海老芋を使わせていただきました。



<カレー>

材料（2人分）

レンコン	1/3本
菊芋	2個
海老芋	2個
玉ねぎ	1個
ニンジン	1/2本
豚肉	100g
カレールウ	1/4箱
サラダ油	大さじ1
水	400ml
サラダ用赤カブ	1株

- ① 野菜、豚肉を一口サイズに切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜 → 豚肉の順で炒める。
- ③ ②を大鍋に移し替え、水を加え、煮る。
- ④ 沸騰したら弱火にし、灰汁を掬い取る。
- ⑤ 火を止め、ルウを溶かす。弱火でとろみが出るまで煮込み、完成。
- ⑥ 盛り付け、薄切りしたサラダ用赤カブをトッピングする。

<プラス アルファ！>

トッピングに使った赤カブも、あいさいファームさんの「もののすけ」というサラダかぶです。

鮮やかな赤い皮が特徴の柔らかいカブで、皮ごと食べることができます。



写真手前にもものすけ、
後列左に菊芋、右に海老芋

水曜日

“伏見の旬”を美味しく食べよう！ 彩り 肉定食

伏見でとれた野菜や旬の食材を使い、彩り鮮やかな定食ができました。畑菜、金時人参、九条ネギ、海老芋、酒粕など色とりどりの“伏見の冬の旬”を定食に詰め込みました。

酒蔵で有名な伏見の商店街で手に入る酒粕は風味が豊かでコクがありオススメです。古くからの酒どころである伏見では、酒粕も上質なものが作られています。日本酒が出回る年末から春先にかけてが旬です。酒粕には、美肌効果のあるビタミンBや、便秘解消に役立つ食物繊維、肩こりや冷え性を緩和するアデノシンに加え、麹菌や酵母の細胞壁に含まれる成分で免疫力アップが見込まれます。

子どもやお酒が飲めない方でもこれなら大丈夫！素材の味を生かした定食で体の芯から温めて寒い冬を乗り切りましょう！！



<三色肉巻き（2人分）>

豚バラ	7枚
人参	1本(小)
畑菜	半束
スライスチーズ	2枚
塩こしょう	適量
薄力粉	大さじ3
サラダ油	適量

A

水	大さじ5
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2

- ① 人参を長さ5cm程の短冊切りにして、平らな皿に並べラップをかけて1分半～2分程レンジにかける。
- ② 畑菜も長さ5cm程に、スライスチーズは幅1.5cmくらいに切る。
- ③ 豚バラに塩こしょう、薄力粉をかけ馴染ませる。
- ④ 人参、畑菜、チーズを豚バラで巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、フライパンが温まったら肉巻きを乗せる。
- ⑥ 中火で焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑦ Aを入れて全体に絡んだら完成

<酒粕汁（2人分）>

えび芋	2個(100g)
大根	2cm
金時人参	2cm
塩	適量
和風顆粒だし	小さじ1
みりん	大さじ1
味噌	小さじ2
酒粕	30g
水	400cc
九条ネギ(刻み)	適量

- ① えび芋の皮を剥いて食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて、塩を加えてぬめりを取り、水でよく洗って水気を切る。
- ② 大根、金時人参は4等分にして、5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋に水、①、②、を入れて一煮立ちさせ、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④ ボウルに酒粕と、③の煮汁を適量入れて酒粕を溶かす。
- ⑤ ④、みりん、味噌を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛りつけ、九条ネギをトッピングしたら完成

< 九条ネギ入り出汁巻卵（1本分） >

卵 2個
白だし 大さじ1と1/2
水 大さじ1
九条ネギ(刻み) 適量
・サラダ油 適量

- ① ボウルに材料を全て入れて卵の白身が溶けるまで混ぜる。
- ② 卵焼き器(フライパン)にサラダ油をひく。
- ③ フライパンが温まったら卵を流し込んで巻く。
(弱火～中火)
- ④ 様子を見ながら足りなければサラダ油をさらにひいて、
③を4回程繰り返す。
- ⑤ 2cm幅程に切ったら完成！

< 畑菜の白あえ >

畑菜 1/2束
木綿豆腐 1/2丁
(約350gの1/2丁を使用)
にんじん 1/5本
こんにゃく 50g
あげ 1/2枚

A
だし汁 100ml
醤油 小さじ2と1/2
みりん 小さじ2と1/2

B
練りゴマ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
醤油 小さじ2/3
みそ 小さじ2/3
塩 ひとつまみ

- ① にんじん、こんにゃく、あげを短冊形に切り、
畑菜は茹でておく
- ② 切った食材と調味料Aを鍋に入れ、下味を付ける
- ③ 豆腐を裏ごしして調味料Bと混ぜる
- ④ 食材を全て混ぜ合わせて完成！

酒粕汁に使ったのは、
納屋町商店街石黒キッチンさんの
「京姫大吟醸」です



木曜日

ちょっと贅沢 伏見野菜の牛すき焼き

伏見に店舗を構える老舗の精肉店、
森鶴さんの牛肉と
伏見野菜のすき焼きです。
伏見で葉物野菜をつくっていらっしゃる樹下
さんの
みずき菜を使わせていただきました。



<すき焼き（4人分）>

- ・牛ロース薄切り 200g
- ・牛脂 10g
- ・焼き豆腐 1丁(300g)
- ・九条ネギ 2本
- ・椎茸 6個
- ・しらたき 1袋
- ・みずき菜 1袋
- ・金時人参 1/2本
- ・卵 4個

- A・みりん 100cc
・砂糖 30g
・醤油 100cc
・水 100cc

①焼き豆腐を食べやすい大きさに切る。

②九条ネギを1cm幅の斜め切りにする。

③椎茸は軸を取って十字に切り込みを入れる。

④みずき菜は4～5cm程の長さに切る。

⑤金時人参は斜め薄切りにする。

⑤鍋にお湯を沸かして、しらたきを入れて中火で1分半程茹でる。水気を切って、粗熱を取り、食べやすい長さに切る。

⑥ボウルにAを混ぜておく。

⑦鍋に牛脂を入れて中火で熱し、牛肉の両面をさっと焼く。

⑧Aを加えて、牛肉を寄せて残り全ての具材を入れて、全体に火が通るまで煮る。

⑨卵を溶いて完成！！



森鶴さんの牛肉
立派なお肉を使わせて
いただきました

金曜日

1 週間のご褒美オードブル

「1 週間、仕事や学校お疲れ様」という思いを込め、ちょっと豪華に。伏見の美味しいお酒に合うようなものや子どもの好きそうな食べ物を組み合わせました。

米粉を使ってるので、グルテンフリーを意識されてる方や小麦粉などのアレルギーの方にも安心して食べてもらえます。



<もちもち！米粉チヂミ（2～3人分）>

生地

- ・ にこまる米粉 100g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ 金時人参 30g
- ・ ニラ 1/2束
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 豚ロース薄切り 60g
- ・ 出汁 130cc
- ・ サラダ油 少々

タレ

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ すりごま 少々

①玉ねぎ、金時人参を細切り、ニラは5cm程の長さに切り、レンジに30秒～1分かける。

②豚肉を一口大に切る。

③ボウルに出汁を入れて、米粉、溶き卵、塩を加えてよく混ぜて、①を加えて混ぜる。

④熱したフライパンにサラダ油をひいて、豚肉を焼いて生地の半分の量を流し入れる。

⑤少し焦げ目がついたら、ひっくり返して抑えながら約2分程焼く。

<米粉の唐揚げ（2人分）>

- ・ 鶏モモ肉 400g
- ・ 米粉 大さじ3

A・醤油 大さじ1

- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 料理酒 小さじ1
- ・ すりおろしニンニク 小さじ1
- ・ すりおろし生姜 小さじ1

- ・ 揚げ油 適量

①鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。

②ボウルにAと①を入れて揉み込み、10分程置く。

③ポリ袋に米粉と水分を切った2を入れ、米粉を全体にまぶす。

④フライパンの底から3cmの高さまで入れた油を熱し、きつね色になり中まで火が通るまで揚げたら完成！！

< 菊芋のポテトサラダ (2人分) >

- ・ 菊芋 6個(300g)
 - ・ ツナ缶 1缶(70g)
 - ・ きゅうり 1/2本
 - ・ 塩 適量
- A・マヨネーズ 大さじ3
- ・ 麺つゆ (3倍濃縮) 大さじ1/2
 - ・ こしょう 少々

- ① きゅうりは縦に十字に切り、8mm幅に切る。塩をふり、揉み込む。5分おいて水気をしぼる。
- ② 里芋は皮をむいて、一口大に切る。塩をふって揉み込み、ぬめりがとれるまで水で洗う。水気を切って耐熱容器へ。ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで5分程加熱する。
- ③ ②を熱いうちにフォークで粗くつぶして粗熱をとる。
③にAを加えて混ぜ、ツナ、きゅうりを加えて混ぜるたら完成！

< 酒粕レンコン >

- 材料
- 酒粕 25g
 - 白味噌 50g
 - レンコン 1/3本

- ① レンコンを一口サイズに乱切りし、水にさらす。
- ② ①を水で炊く。下味をつけたい場合は出汁で炊く。
- ③ レンコンを炊いている間に、酒粕を少量の湯でのばし、白味噌とまぜ合わせる。
- ④ 炊いたレンコンを③で和えて、盛り付ければ完成。

< みずき菜のポタージュ (2人分) >

- ・ みずき菜 1/2袋
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ ベーコン 2枚
- ・ オリーブオイル 大さじ1

- A・牛乳 400cc
- ・ コンソメ 小さじ1
 - ・ 塩コショウ 適量

- ① みずき菜は1cm程の長さに、ベーコンは細切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を入れて5～6分程炒める。
- ③ Aを加えて、3～4分煮る。
- ④ ミキサーに③を入れて攪拌して完成

土曜日

グルテンフリー！ 米粉の小龍包と伏見中華

溢れるだし汁で伏見の湧水をイメージした三色の小龍包は、皮を米粉から作っているの、グルテンフリーです。もちもちの米粉生地をお楽しみください。向島の米農家、みやもとファームさんの米粉を使わせていただきました。



<A>

- ・旨味だし
- ・鶏ガラスープの素 大さじ2
- ・水 300cc
- ・寒天パウダー 4g

<皮>

- ・米粉 50g
- ・サイリウム粉 3g
- ・一味唐辛子 4g
- ・抹茶 (お好みの量で) 2g
- ・抹茶 (お好みの量で) 2g
- ・お湯 200ml弱

<具>

- ・豚挽肉 200g
- ・九条ネギ 1.2本
- ・タケノコ 1/2個
- ・塩コショウ 少々
- ・生姜すりおろし 2cm程
- ・ニンニクチューブ 1センチ弱
- ・オイスターソース 大さじ1/2

<A>

- ① 水に鶏ガラスープの素と寒天をいれて混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- ② 容器に移し、余熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

<皮>

- ① 米粉にサイリウム粉を加えて混ぜて三等分してそれぞれ別のボウル等に分ける。
- ② 三等分したものにプレーンはそのまま、一味唐辛子、抹茶を加える。
- ③ それぞれにお湯70ml弱入れ、丸めて30分程寝かす。一味唐辛子の皮はお湯を多めにすることがポイント！

<具>

- ① 九条ネギとタケノコをみじん切りにする。
- ② 豚挽肉に塩コショウ、すりおろし生姜、ニンニクチューブ、オイスターソース、
①、Aで固まった寒天スープを加えてしっかり混ぜる。
- ③ うずらを半分にカットし、皮を薄く伸ばして、ゆで卵(うずら)と具を包み、丸める。
- ④ 丸めた具を皮で包む。

蒸し器で水を沸騰させてから中火(180度)で12分程蒸したら完成

< 畑菜の中華サラダ（2人分） >

・ 畑菜 1/2束

・ 金時人参 1/2本

・ サラダチキン 1枚

A・鶏がらスープの素 小さじ1

・ ごま油 大さじ1

・ 醤油 大さじ1

①畑菜を茹でて、3センチほどの長さに切る。

②金時人参を千切りして、レンジに1分半程かける。

③サラダチキンを裂いて、①と②と混ぜる。

④Aを加えて味を整えたら完成！



実習受講生のミーティング

2020年度「伏見特産品づくり」プロジェクトについて

前期の実習では、コロナの影響もあり、オンラインでのミーティングや座学が続きました。夏休み頃から感染予防対策を講じて学外に出る機会が増え、伏見の農家さんへのフィールドワークなどを通じて、伏見の野菜・歴史などを学びました。

献立を提案するために、多くの伏見の農家さんにお話を聞く機会をいただきました。京都伏見の話はもちろん、「京野菜」や「新京野菜」のことなど、農業に関する様々なお話を伺いました。また、実際に畑に出て、収穫体験を通じ農業の大変さを学ぶことができました。こうして収穫した野菜もメニューの中に組み込んでいます。

私たちが献立を提案することで、大学生をはじめとした多くの方に「伏見」を伝えたいと考えています。献立を考案する過程では、私たち大学生でも作れることを意識して何度も試作を重ねてきました。地域の方の協力を得て、たくさんの人を巻き込み伏見の食の魅力、食を通じた地域の魅力を発信し、さらに地域の活性化にむすびつけられたらと考えています。

2020年度社会共生実習「伏見特産品づくり」受講生

安原 拓真	岩畑 広輝	太田 夏月
花戸 ひと美	安田 涼	上田 愛香
岡本 菜々夏	高岡 胡桃	永井 珠実

龍谷大学社会学部 社会共生実習公式SNS



お問合せ先

社会共生実習「伏見特産品づくり」担当教員
社会学部コミュニティマネジメント学科
准教授 坂本清彦
E-mail : a17248@mail.ryukoku.ac.jp



社会学部教務課社会共生実習支援室
〒520-2194 滋賀県大津市瀬田大江町横谷1-5
電話：077-544-7230 Fax：077-543-7615
E-mail : co-ex@ad.ryukoku.ac.jp
社会共生実習ホームページ： <https://www.soc.ryukoku.ac.jp/department/info/training/>