

京野菜の機能性 & 機能性レシピ



目次

01

京野菜機能性net活動紹介

「京野菜」や「機能性」に興味のある方へ
京野菜機能性 net の活動紹介

03

京野菜の機能性について

京野菜の機能性とは？
ORAC 値とは？

05

賀茂なすのレシピ

賀茂なすの揚げ浸し
賀茂なすのラクトゥイユ
賀茂なすの冷製パスタ 味噌風味

07

紫ずきんのレシピ

機能性成分を逃がさない調理法
紫ずきんの春巻き
紫ずきん入り焼きつくね

09

京かんざしのレシピ

京かんざしのマリネ
京かんざしの蓑（みの）揚げ
京かんざしとパンネのサラダ

11

堀川ごぼうのレシピ

堀川チップス
堀川ごぼうの照り焼き風
堀川ごぼうのチーズ風味

13

金時にんじんのレシピ

金時にんじんの白味噌グラタン
金時にんじんとたらこの炒め物
金時にんじんとカニのカナッペ



京野菜の機能性



京

野菜の機能性

京野菜には、一般の野菜と異なり、独特の風味を有しているものが多数存在します。近年、こうした「クセ」には、機能性があることが分かってきており、京野菜の新たな魅力として、研究が進められています。

0

RAC 値

京野菜の機能性を示す指標のひとつとして、「ORAC 値」があります。

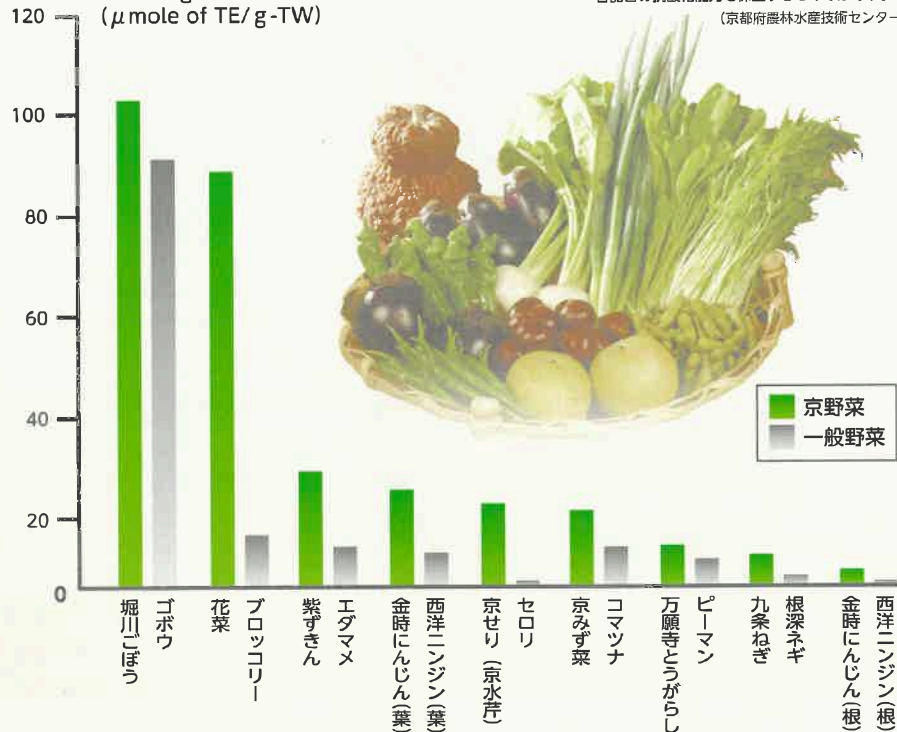
ORAC 値は、老化やガン、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑制する作用（抗酸化能力）の指標で、アントシアニンやビタミンC、ポリフェノール類などの含有量に比例します。



京

野菜と一般野菜の ORAC 値

生野菜 1g あたり
(μ mole of TE/g-TW)



※分析値は栽培条件等により変動するため、この数値は各品目の抗酸化能力を保証するものではありません。
(京都府農林水産技術センター調べ)

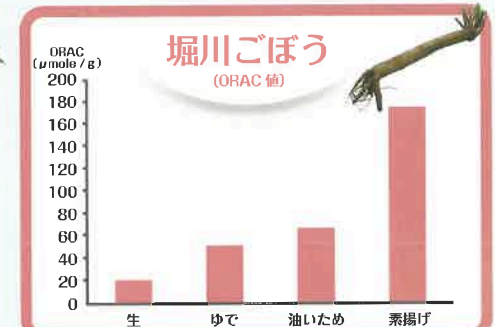
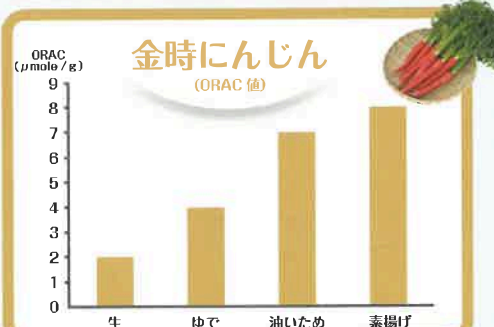
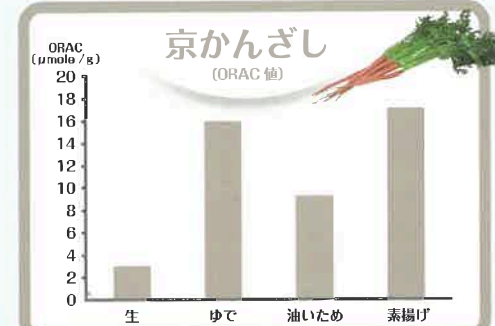
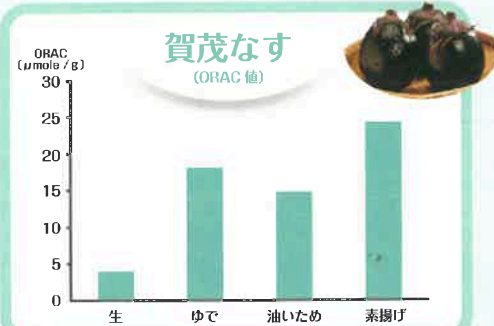
京野菜の多くが一般野菜を上回る抗酸化能力をもつ

抗酸化能力の高い京野菜を食べて、健康な食生活を目指しましょう！



京野菜の ORAC 値と調理変化

京野菜は、生でそのまま食べられるものもありますが、加熱調理を行って食べる機会が多いと思います。ORAC 値は調理によって変化することから、比較的 ORAC 値の高い5つの京野菜について、加熱調理後の ORAC 値の変化を調べてみました。



加熱調理により ORAC 値が増加。水溶性の機能性成分を逃がしにくい「素揚げ」で高くなる傾向。



加熱調理により ORAC 値は減少。水溶性の機能性成分を逃がしにくい「ホイル焼き」で減少幅が小さい。



次のページからは、ORAC 値を活かした調理を用いたレシピを紹介します

賀茂なすのレシピ

KAMONASU

丸くてずっしり、肉質のよくなった『なすの女王』

賀茂なすの揚げ浸し

賀茂なすのラタトゥイユ

賀茂なすの冷製パスタ
味噌風味



調理目安時間
25分
(冷却時間込み)

賀茂なすの揚げ浸し

材料 (2人分)
賀茂なす 2個 (500g)
京みず菜 1/8束 (20g)
鰹節 2g
めんつゆ 200ml
大根 100g
土生姜 10g

成分情報

エネルギー 253.0kcal
たんぱく質 5.5g
脂質 15.7g
炭水化物 24.3g
ナトリウム 1313.5mg
(1人分換算)

食物繊維 6.1g

一日当たりの目安 18.0g (34%)

マグネシウム 182.0mg

一日当たりの目安 290.0mg (100%)

ビタミンE 2.9mg

一日当たりの目安 6.0mg (48%)

作り方

- 賀茂なすは乱切りにし、170℃の揚げ油で2分ほど素揚げする。
- 大根と土生姜をすりおろし、めんつゆに混ぜる。
- ①が熱いうちに②に漬け込み、自然に冷ます。
- 京みず菜を食べやすい大きさに切る。
- 器に③を盛りつけ、④・鰹節をトッピングして仕上げる。



ポイント

賀茂なすを素揚げして熱いうちに漬け込むことで、味がよく染み込みます。



調理目安時間
20分

賀茂なすのラタトゥイユ

材料 (2人分)

賀茂なす 2個 (500g)
万願寺甘とう 5.0g
ニンニク 1/4片 (2g)
玉葱 1/4個 (60g)
パプリカ (赤) 1/4個 (60g)
ズッキーニ 1/4本 (50g)
トマト 1/2個 (90g)
オリーブオイル 大さじ1.5 (18g)
塩/コショウ 少々/少々

成分情報

エネルギー 294.5kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 22.3g
炭水化物 22.8g
ナトリウム 764.5mg
(1人分換算)

食物繊維 7.6g

一日当たりの目安 18.0g (42%)

マグネシウム 182.0mg

一日当たりの目安 290.0mg (63%)

ビタミンE 5.4mg

一日当たりの目安 6.0mg (89%)

作り方

- 賀茂なすは横半分に切り、下の部分は格子状に切れ込みを入れる。上の部分は一口大に切る。
- 万願寺甘とうは一口大に切る。
- ①・②を170℃の揚げ油で2分ほど素揚げする。賀茂なすの下の部分は果肉をくり抜く。
- ニンニクは皮をむいて芽を取り除き、潰す。
- 玉葱・パプリカ・ズッキーニ・トマトは一口大に切る。
- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ加熱し、香りが出てくれば玉葱・パプリカ・ズッキーニを加えて炒める。塩で調味する。
- ⑥にトマトを加え、蓋をして軽く煮込む。
- ⑦に③を入れ軽く煮込み、塩・コショウで調味する。
- ③で作った賀茂なすの器に⑧を盛りつけ、仕上げる。



ポイント

- 賀茂なすを素揚げして最後に加えることで、色よく仕上げることができます。
- 野菜を炒める時に塩を加えることで、野菜の甘さを引き出します。



調理目安時間
15分

賀茂なすの冷製パスタ 味噌風味

材料 (2人分)

賀茂なす 1個
カッパリーニ 120g
大葉 2枚 (1g)
だし汁 75ml
味噌 大さじ1 (20g)
酢 小さじ1/2 (2g)
砂糖 大さじ1/2 (5g)

成分情報

エネルギー 352.5kcal
たんぱく質 9.7g
脂質 9.5g
炭水化物 55.3g
ナトリウム 503.5mg
(1人分換算)

食物繊維 4.5g

一日当たりの目安 18.0g (25%)

マグネシウム 183.5mg

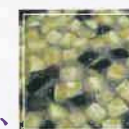
一日当たりの目安 290.0mg (63%)

ビタミンE 1.4mg

一日当たりの目安 6.0mg (27%)

作り方

- 賀茂なすは一口大に切り、170℃の揚げ油で2分ほど素揚げする。
- 塩をした湯でカッパリーニを3分間茹で、氷水にさらしてよく冷やし、水気を取り除く。
- 大葉はせん切りにする。
- だし汁に味噌・酢・砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④に①・②を混ぜ合わせ、よく絡める。
- 器に⑤を盛りつけ、③をトッピングして仕上げる。



ポイント

- 賀茂なすを素揚げして加えることで、料理にコクを与えることができます。
- パスタは少し柔らかめに茹でてから冷ますと、程よい歯ごたえになります。
- パスタは素麺に変更もできます。
- 味噌の量を増やしてうどんなどの太目の麺にも合わせることができます。

紫ずきんのレシピ

MURASAKIZUKIN

大粒でモチモチ、濃い甘みが特徴の黒大豆枝豆



機能性成分を逃がさない調理法

紫ずきんの春巻き

紫ずきん入り焼きつくね

機能性成分を逃がさない調理法

紫ずきんの機能性成分のひとつである「アントシアニン」は水溶性（水に溶ける性質）のため、水分を逃がさない調理法が効果的です。水分を逃がさない調理法の例として、ホイル焼きを紹介します。



ポイント

フライパンの代わりにオーブントースター等を使うこともできます。

作り方

- ① フライパンに敷き詰められる程度の量の紫ずきんをアルミホイルで包みます。（空気が逃げないように密閉する）



- ② フライパンの上に置き、表面7分、裏面6分程度加熱する。



- ③ 3分ほど蒸らしてからホイルをひらくと、茹で枝豆ができています。



- ③に適宜塩を振ると、そのままいただけます。



調理目安時間
15分

紫ずきんの春巻き

材料 (2人分)

紫ずきん	100g
カマンベール	1/2個 (60g)
エリンギ	2本 (100g)
春巻きの皮	4枚
薄力粉	小さじ1
水	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

成分情報

エネルギー	429.0kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	30.9g
炭水化物	25.5g
ナトリウム	642.8mg
(1人分換算)	

リン	229.8mg
一日当たりの目安	800.0mg (57%)
ビタミンE	3.6mg
一日当たりの目安	6.0mg (57%)
葉酸	518.7μg
一日当たりの目安	240.0mg (100%)

作り方

- ① アルミホイル上に紫ずきんを並べて包み、フライパンで加熱する。（表面7分程度、裏返して6分程度）
- ② 3分ほど蒸らしてからホイルを開き、莢から豆を取り出す。
- ③ カマンベールは4等分に切る。
- ④ エリンギは棒状に切る。
- ⑤ 薄力粉と水を混ぜ合わせる。
- ⑥ 春巻きの皮に②・③・④を乗せて塩・コショウをし、包んで閉じ目を⑤でくっつける。
- ⑦ 180℃に熱した揚げ油で⑥を香ばしく揚げる。



ポイント

- ・紫ずきんはホイル焼きすることで、甘みを引き出せます。
- ・紫ずきんの食感とエリンギの食感を、柔らかいチーズがまとめます。



調理目安時間
15分

紫ずきん入り焼きつくね

材料 (2人分)

紫ずきん	100g
鶏ミンチ肉	200g
九条ねぎ (みじん切り)	1/2本
土生姜 (みじん切り)	15g
白胡麻	大さじ1
<つくね調味料>	
溶き卵	1個分
塩	小さじ1/2
赤味噌	小さじ1
片栗粉	大さじ1

成分情報

エネルギー	428.3kcal
たんぱく質	28.7g
脂質	21.9g
炭水化物	22.1g
ナトリウム	1,857.0mg
(1人分換算)	

ビタミンB1	0.3mg
一日当たりの目安	1.1mg (31%)
ビタミンE	2.4mg
一日当たりの目安	6.0mg (40%)
葉酸	519.6μg
一日当たりの目安	240.0μg (100%)

<タレ>	
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
サラダ油	適量

作り方

- ① アルミホイル上に紫ずきんを並べて包み、フライパンで加熱する。（表面7分程度、裏返して6分程度）
- ② 3分ほど蒸らしてからホイルを開き、莢から豆を取り出す。
- ③ ボウルに鶏ミンチ・九条ねぎ・土生姜・白胡麻・つくね調味料を入れて粘り気が出るまで混ぜ合わせ、②を加えて混ぜ込む。
- ④ ③を6等分し、丸く形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて両面に焼き色を付け、蓋をして中まで火を通す。
- ⑥ ⑤の油をふき取り、タレを入れて煮詰める。
- ⑦ 器に⑥を盛りつけ仕上げる。



ポイント

- ・紫ずきんはホイル焼きすることで、甘みを引き出せます。
- ・つくねに食感のアクセントを加えることができます。

京かんざしのレシピ

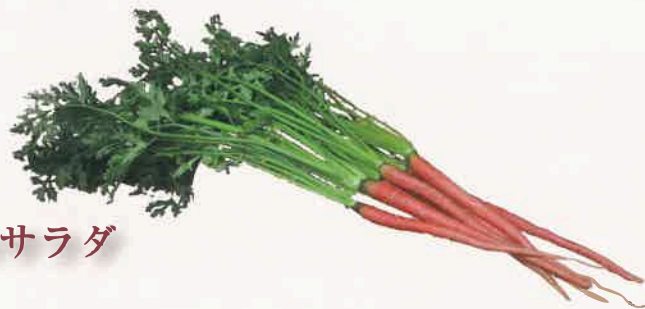
KYOKANZASHI

根も葉も食べられる早採り金時にんじん

京かんざしのマリネ

京かんざしの^{みの}素揚げ

京かんざしとペンネのサラダ



調理目安時間
1時間
(冷却時間込み)

京かんざしのマリネ

材料 (2人分)
京かんざし 6本
ズッキーニ 1/3本
海老 4尾
貝柱 2個
オリーブオイル 4.5ml
白ワイン酢 1.5ml
塩/コショウ 少々/少々

成分情報	
エネルギー	504.6 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	45.5 g
炭水化物	12.1 g
ナトリウム	531.7 mg
カリウム	1,073.0 mg
一日当たりの目安	2,000.0 mg (54%)
ビタミンA	349.9 μg
一日当たりの目安	730.0 μg (50%)
ビタミンE	7.1 mg
一日当たりの目安	14.0 mg (51%)

作り方

- 京かんざしは葉を切り落として皮をむき、170℃の揚げ油で2分ほど素揚げする。
- ズッキーニは1cm厚の輪切りにし、170℃の揚げ油で1分ほど素揚げする。
- 海老は背腸を取って殻をむき、貝柱は硬い部分を取り除いて、それぞれ170℃の揚げ油で1分ほど素揚げする。
- 京かんざしの葉を粗く刻む。
- ボウルに白ワイン酢・塩・コショウを入れて混ぜ合わせ、そこにオリーブオイルを少しずつ加えながらさらに混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- ⑤に①・②・③・④を漬け込む。
- ⑥を器にかりつけて仕上げる。



ポイント



調理目安時間
25分

京かんざしの^{みの}素揚げ

材料 (2人分)
京かんざし 6本
豚ミンチ 200g
土生姜 (みじん切り) 15g
ジャガイモ 1個
米粉 適量
酒 大さじ1
薄口醤油 大さじ1
レモン 1/4個

成分情報	
エネルギー	590.3 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	34.0 g
炭水化物	43.5 g
ナトリウム	696.5 mg
カリウム	1,055.1 mg
一日当たりの目安	2,000.0 mg (53%)
ビタミンA	281.1 μg
一日当たりの目安	700.0 μg (41%)
ビタミンC	82.3 mg
一日当たりの目安	100.0 mg (82%)

作り方

- ボウルに豚ミンチ・土生姜・酒・薄口醤油を入れてよく練る。
- 京かんざしは葉を切り落とし、皮をむいて千切りにする。
- ジャガイモは皮を剥いて千切りにし、水につける。
- ①を6等分にし、フットボール型に整え米粉をまぶす。
- ②と水気を切った③を④に貼りつける。
- 180℃の揚げ油で色よく揚げる。
- 器に京かんざしの葉を敷いて⑥を盛りつけ、カットレモンを添えて仕上げる。



京かんざしの素揚げと調理を同時に行うことができます。



調理目安時間
25分

京かんざしとペンネのサラダ

材料 (2人分)
京かんざし 8本
ペンネ 40g
きゅうり 1/2本
ハム 2枚
マヨネーズ 大さじ2
粉チーズ 小さじ1
粒マスタード 小さじ1
塩/コショウ 少々/少々

成分情報	
エネルギー	445.9 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	34.0 g
炭水化物	30.0 g
ナトリウム	911.3 mg
カリウム	1,104.6 mg
一日当たりの目安	2,000.0 mg (55%)
ビタミンA	461.3 μg
一日当たりの目安	700.0 μg (66%)
ビタミンE	7.2 mg
一日当たりの目安	14.0 mg (51%)

作り方

- 京かんざしは葉を切り落として皮をむき、一口大に切って170℃の揚げ油で2分ほど素揚げし、冷ます。
- ペンネは柔らかく塩ゆでし、水で洗って冷ます。
- きゅうりは1cmの角切りにする。
- ハムは1cmの色紙切りにする。
- マヨネーズ・粉チーズ・粒マスタードを混ぜ合わせ、塩・コショウをする。
- ボウルに①・②・③・④を混ぜ合わせ、⑤を加えて和える。
- 器に京かんざしの葉と⑥を盛りつけ、仕上げる。



ポイント

堀川ごぼうのレシピ

HORIKAWAGOBOU

香り高く、やわらかい繊維が特徴の大型ごぼう

堀川チップス

堀川ごぼうの照り焼き風

堀川ごぼうのチーズ風味



調理目安時間
15分

堀川チップス

材料 (2人分)	
堀川ごぼう	1/2本 (340g)
揚げ油	適量
塩	適量
<各種ディップ>	
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ワカモレ	
アボカド	1/2個 (100g)
玉葱	1/8個 (30g)
レモン汁	小さじ1/2
塩	少々

成分情報	
エネルギー	563.9 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	37.1 g
炭水化物	48.9 g
ナトリウム	774.3 mg
(1人分換算)	

食物繊維	19.5 g	一日当たりの目安	18.0 g (100%)
カリウム	1711.5 mg	一日当たりの目安	2,000.0 mg (86%)
ビタミンE	8.1 mg	一日当たりの目安	6.0 mg (100%)

作り方

- 堀川ごぼうは輪切り方向で1mm厚に薄くスライスする。
- 揚げ油を170℃に熱し、水気を除いた①を入れて香ばしくカリッとなるまで揚げる。
- ②を取り出し、熱いうちに塩を振る。
- 各種ディップを添えて仕上げる。

※ワカモレ

・玉葱をみじん切りにし、レモン汁と塩を加えて混ぜ合わせたところにアボカドの果肉を入れ、フォークで潰しながら混ぜ合わせたもの。



ポイント

- 揚げ上がりの熱いうちに塩を振ることで、味が馴染みます。
- 塩の他に、ハーブソルトやコンソメパウダー、カレー粉などでも味付けできます。



調理目安時間
15分

堀川ごぼうの照り焼き風

材料 (2人分)	
堀川ごぼう	1/4本 (170g)
薄力粉	適量
九条ねぎ	2本 (50g)
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適量
<A>	
酒/みりん	大さじ2/大さじ2
砂糖/濃口醤油	大さじ2/大さじ2
粉山椒	適量

成分情報	
エネルギー	347.2 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	16.3 g
炭水化物	38.4 g
ナトリウム	1,038.5 mg
(1人分換算)	

食物繊維	8.1 g	一日当たりの目安	18.0 g (34%)
カリウム	1,038.5 mg	一日当たりの目安	2,000.0 mg (30%)
鉄	3.5 mg	一日当たりの目安	9.0 mg (39%)

作り方

- 堀川ごぼうは1cmの輪切りにする。
- ①に薄力粉をまぶし、170℃の揚げ油で素揚げする。
- 九条ねぎは3cmの長さに切る。
- <A>を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、③に焼き色をつけながら炒めて取り出す。
- ⑤のフライパンに④を入れて加熱し、沸騰すれば②を加えて煮絡める。
- ⑥に⑤を加えて絡め、器に盛りつける。
- 粉山椒を振って仕上げる。



ポイント

堀川ごぼうに薄力粉をつけて揚げることで、タレの絡まりが良くなります。



調理目安時間
20分

堀川ごぼうのチーズ風味

材料 (2人分)	
堀川ごぼう	1/4本 (170g)
ミニトマト	8個
ベーコン	2枚
バジル	4枚
ピザ用チーズ	60g
パルメザンチーズ	30g
塩/コショウ	少々/少々

成分情報	
エネルギー	446.1 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	29.7 g
炭水化物	23.3 g
ナトリウム	836.3 mg
(1人分換算)	

食物繊維	8.1 g	一日当たりの目安	18.0 g (45%)
カリウム	1,038.5 mg	一日当たりの目安	2,000.0 mg (41%)
ビタミンE	8.1 mg	一日当たりの目安	6.0 mg (52%)

作り方

- 堀川ごぼうは5mmの厚さに輪切りにし、170℃の揚げ油で素揚げする。熱いうちに塩を振る。
- ミニトマトは輪切りにする。
- ベーコンは3cm幅に切る。
- バジルの半量は手でちぎる。
- ①に②・③・④を乗せ、上にピザ用チーズとパルメザンチーズを乗せる。
- ⑤を180℃のオーブンに入れ、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑥に残りのバジルを飾り、仕上げる。



ポイント

堀川ごぼうの上にトマトを乗せて焼くことで、堀川ごぼうにもトマトの風味と水分が移り、味がまとまります。

金時にんじんのレシピ KINTOKININJIN

肉質がやわらかで、甘味のある真っ赤なにんじん

- 金時にんじんの白味噌グラタン
- 金時にんじんとたらこの炒め物
- 金時にんじんとカニのカナッペ



調理目安時間
30分

金時にんじんの白味噌グラタン

材料 (2人分)	
金時にんじん	1/2本 (120g)
鶏モモ肉	1/3枚 (80g)
玉葱	1/4個 (60g)
大黒本しめじ	2本 (70g)
九条ねぎ	4本 (100g)
ピザ用チーズ	40g
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	400ml
白味噌	大さじ2 (50g)
塩 / コショウ	少々 / 少々

成分情報	
エネルギー	557.8 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	32.2 g
炭水化物	43.0 g
ナトリウム	2,025.5 mg
(1人分換算)	
リン	535.7 mg
一日当たりの目安	890.0 mg (57%)
ビタミンA	429.6 μg
一日当たりの目安	700.0 μg (61%)
葉酸	114.4 μg
一日当たりの目安	240.0 μg (49%)

作り方

- ① 金時にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- ② 鶏モモ肉は一口大に切る。
- ③ 玉葱は色紙切りにする。大黒本しめじは一口大に切る。
- ④ 九条ねぎを2cm幅に切り出す。
- ⑤ 鍋にバターを溶かし、①・②・③・④を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に薄力粉を加えて少し炒め、少しずつ牛乳を入れながら火にかけてまぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に白味噌を加え軽く煮込み、塩・コショウで調味する。
- ⑧ ⑦を耐熱皿に移し、ピザ用チーズをのせて250℃のオーブンで焼いて仕上げる。

ポイント

白味噌を加えることでコクが増したグラタンに仕上がります。



調理目安時間
15分

金時にんじんとたらこの炒め物

材料 (2人分)	
金時にんじん	1本 (240g)
たらこ	1腹
マヨネーズ	大さじ1
京みず菜	1/6束 (40g)

成分情報	
エネルギー	146.0 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	6.9 g
炭水化物	11.6 g
ナトリウム	787.8 mg
(1人分換算)	
マグネシウム	120.0 mg
一日当たりの目安	290.0 mg (42%)
ビタミンA	327.4 μg
一日当たりの目安	700.0 μg (47%)
葉酸	96.9 μg
一日当たりの目安	240.0 μg (40%)

作り方

- ① 金時にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ② たらこは皮を取り除く。
- ③ 京みず菜は3cmに切る。
- ④ フライパンにマヨネーズを熱し、①を加えて炒める。
- ⑤ ④に②を加えて、さらに炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えて軽く炒め、器に盛りつけて仕上げる。

ポイント

金時にんじんの甘さとたらこの塩加減がほどよくあう一品です。



調理目安時間
25分

金時にんじんとカニのカナッペ

材料 (2人分)	
金時にんじん	1/2本 (120g)
カニ身	120g
食パン	2枚
(またはクラッカー)	
オリーブオイル	大さじ1
黒オリーブ	4個
白ワイン酢	大さじ1.5
塩 / コショウ	少々 / 少々

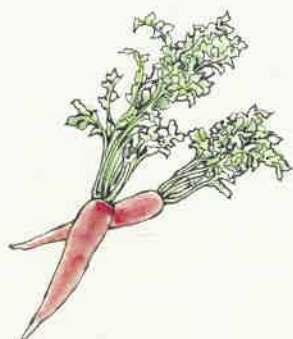
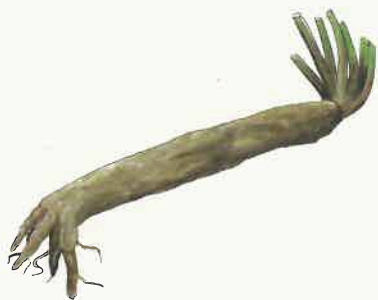
成分情報	
エネルギー	180.0 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	8.0 g
炭水化物	12.2 g
ナトリウム	584.8 mg
(1人分換算)	
マグネシウム	76.0 mg
一日当たりの目安	290.0 mg (26%)
ビタミンA	148.5 μg
一日当たりの目安	700.0 μg (21%)
葉酸	25.6 μg
一日当たりの目安	240.0 μg (11%)

作り方

- ① 金時にんじんは千切りにする。
- ② カニ身はほぐしておく。
- ③ 食パンの耳を取り除いて四角く切り、150℃のオーブンでカリッと焼く。
- ④ 黒オリーブは輪切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて炒め、塩・コショウをして白ワイン酢を加え冷ます。
- ⑥ ③に⑤・②・④を乗せ、金時にんじんの葉を添えて仕上げる。

ポイント

・金時にんじんの甘みと白ワイン酢の酸味が、カニの「三杯酢」の役割を果たします。
・ワイン酢を加えてからあまり加熱しすぎず、酸味をきっちりと残して仕上げます。



写真・イラスト提供(公社)京のふるさと産品協会 記載の内容について無断転用を禁止します

京野菜機能性net事務局

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町
京都府農林水産部流通・ブランド戦略課内
TEL : 075-414-4971 FAX : 075-414-4974
E-mail : ryutsu-brand@pref.kyoto.lg.jp