

高知の「伝統野菜」

葉ニンニクは、中国では正月に健康を祝って食べる習慣があるといわれ、麻婆豆腐などには欠かすことのできない野菜です。

また日本では、3月のお雛様の段飾りには、子孫繁栄の願いを込めて、葉ニンニクと赤芽芋を盆にのせてお供えます。

高知県では、葉ニンニクを鯨と煮たり、鍋に入れたりとお親しまれています。なかでも、ニンニク「ぬた」は高知県独特で、ブリの刺身や豆腐の厚揚げやこんにゃくにかけて食べます。

生のまま刻んで冷凍保存ができます。

栄養

葉ニンニクは、ビタミンB1の体内吸収をよくする硫化アリルを多く含んでいます。また、カロテン・カリウム・ポリフェノールを含み、皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用を持つビタミンCも多く含まれています。

南国高知のお日さまをいっぱいあびた元気野菜「葉ニンニク」を一度お試しください。

葉ニンニクを食べた後、臭いが気になる方は、リンゴを食べると臭いがやわらぐそうです。

ぬた



材料 4人分

- 葉ニンニク……………1束
- 食酢……………150ml
- 白みそ……………180g
- 砂糖……………大さじ1

作り方

- ①葉ニンニクを刻み、すり鉢でなめらかにすりつぶす。
- ②①に白みそを加えてすり、さらに砂糖、食酢を加えてなめらかにする。

葉にんにくのぬたは伝統料理として、ぶりの刺身のほか、どろめ(ぶえん)厚揚げ、こんにゃくなどにかけて宴会の席に出ます。ご家庭でもぜひお試しください。

南国高知の 葉ニンニク



南国市では古くから葉ニンニクを栽培していましたが、新たに有望品目として見直し生産を進めています。

南国市営農改善会生活部会では栄養価の高い葉ニンニクの食べ方をもっと多くの方々に知ってもらおうとこのパンフレットを作製いたしました。

若い方にも召し上がっていただけるよう、伝統的な食べ方のほか和・洋・中の料理を掲載しましたので、レポートリーを広げてたくさんお召し上がり下さい。

発行:南国市営農改善会生活部会

(JA南国市・JA十市・JA長岡・NOSAI土佐)
南国市役所・高知農業改良普及所

サバの煮ぐい



材料 4人分

- 葉ニンニク ……2束
- 水 ……2カップ
- サバ ……片身(300g)
- 砂糖 ……大さじ1
- 豆腐 ……1/2丁(250g)
- しょうゆ ……50ml
- ゴボウ ……80g
- 酒 ……大さじ2

作り方

- ①ゴボウは、皮を除き薄く斜め切にし水にさらす。
- ②サバは2枚におろし、一口大に切る。
- ③豆腐は2cm幅、葉ニンニクは5cm長さに切る。
- ④鍋にゴボウを入れて水と調味料を加えて煮たて、サバ、豆腐の順に入れ、アクを丁寧に取り。
- ⑤味がしみたなら葉ニンニクを入れる。

すき焼き



材料 4人分

- 葉ニンニク ……2束
- 椎茸 ……50g
- 牛肉 ……400g
- 卵 ……4コ
- 豆腐 ……1丁(400g)
- 牛脂 ……少々
- 糸こんにゃく ……200g
- しょうゆ・酒 ……各2/3カップ
- 京ネギ ……2本
- 砂糖 ……大さじ8
- 春菊 ……100g

作り方

- ①葉ニンニクは4cm長さに切り、椎茸は石づきをおとす。京ネギは斜め切り、春菊、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。豆腐も食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に牛脂を溶かし、京ネギを焼く。牛肉の表面を焼き砂糖をまぶし、しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ③②に肉以外の材料を入れて煮、とき卵をつけて食べる。

フリのあらだき



材料 4人分

- 葉ニンニク ……2束
- 酒 ……1/2カップ
- ブリのあら ……500g
- しょうゆ ……2/3カップ
- 大根 ……300g
- 砂糖 ……大さじ4
- 水 ……2カップ
- ショウガ(細切り) 10g

作り方

- ①ブリのあらは4~5cm角くらいに切り、さっと熱湯に通す。
- ②大根は皮をむき乱切りにする。
- ③鍋に水、酒、調味料を入れ煮立て①と②を入れ再び煮立ったらアクをすくい取り、火を弱めてふたをして5分ほど煮る。5cm長さに切った葉ニンニクを入れ、さらに20分ほど煮て火を止め味を含ませる。

イカとの中華炒め



材料 4人分

- 葉ニンニク ……2束
- イカ ……100g
- XO醤(エックスオージャン) ……大さじ1/2
- 塩・コショウ ……少々
- サラダ油 ……適宜

作り方

- ①葉ニンニクは3cm長さに切る。
- ②イカは短ざく切りにする。
- ③鍋に油を熱しイカを炒め、さらに葉ニンニクを加え炒めて塩・コショウで味付けをする。
- ④XO醤を加えて味を整える。

酢みそ和え



材料 4人分

- 葉ニンニク …… 1束
- ネギ …… 1束
- イカ …… 150g
- 白みそ …… 60g
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2
- 食酢 …… 大さじ1と1/2
- ゴマ …… 適宜

作り方

- ① 葉ニンニクとネギはゆでて3cmくらいに切る。
 - ② イカは皮をむき、ゆでて3cm長さの短ざく切りにする。
 - ③ すり鉢でゴマをすり、調味料を調合し、酢みそを作る。
 - ④ 葉ニンニクとネギはかたく絞り、イカとともに酢みそであえる。
- [葉ニンニクだけで作ってもおいしくいただけます。]

マヨネーズ和え



材料 4人分

- 葉ニンニク …… 2束
- マヨネーズ …… 80g
- ④ { しょうゆ …… 適宜
- ツナ缶 …… 1缶

作り方

- ① 葉ニンニクは元をおとしゆでてしぼり、4等分に切る。
- ② 葉ニンニクを皿に盛り、④をまぜ合わせたものを添える。

焼き鳥



材料 12本分

- 鶏モモ肉 …… 2枚
- 葉ニンニク …… 1束
- 竹串 …… 12本
- ④ { みりん …… 1/3カップ
- しょうゆ …… 1/3カップ
- 砂糖 …… 大さじ1

作り方

- ① ④をあわせてたれを作る。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさにばつ切りにし、葉ニンニクは3cm長さに切る。
- ③ 鶏肉は、電子レンジで軽く加熱する。
- ④ 鶏肉と葉ニンニクを交互に串に刺す。たれを回しかけ、返しながら2～3分おいて味をつける。
- ⑤ オーブントースターまたはグリルでサッと焼く。
- ⑥ 途中でたれを1～2度塗り、こんがり焼き上げる。

チャーハン



材料 4人分

- 葉ニンニク …… 1束
- ご飯 …… 600g
- ニンジン …… 80g
- 豚肉 …… 100g
- 卵 …… 2コ
- サラダ油 …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩・コショウ …… 各適宜

作り方

- ① 葉ニンニクは1cm長さに切り、ニンジンは粗みじん切り、豚肉はこまかく切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、ニンジン、葉ニンニクの順に炒めとりだす。
- ③ 油をもう一度入れて熱しとき卵を炒め、ご飯を炒め、調味料で味をととのえ②をもどし入れ炒め合わせる。

ベーコン炒め



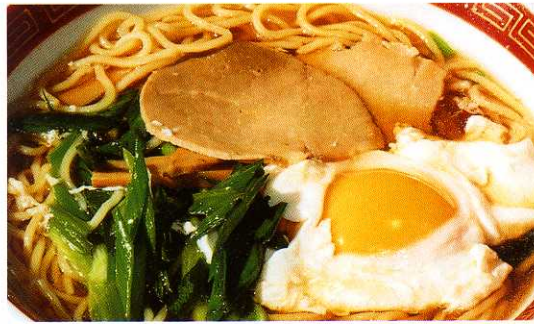
材料 4人分

- 葉ニンニク……………2束
- 塩・コショウ…………少々
- ベーコン……………50g
- サラダ油……………適宜

作り方

- ①葉ニンニクは適当な大きさに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④葉ニンニクは、茎を先に炒めてから葉を加え、さらに炒める。塩・コショウで味付けをする。

ファイヤーラーメン



材料 1人分

- 葉ニンニク……………1本
- チャーシュー……………2枚
- 生めん……………1玉
- 卵……………1コ
- スープの素……………1袋
(市販品)
- めんま……………少々
- サラダ油……………適宜

作り方

- ①葉ニンニクを3cm斜めに切り、鍋に油を熱し炒める。
- ②生めんはゆで、スープは作っておく。
- ③どんぶりに②を入れ、いどり良く具を盛りつける。

豚汁



材料 4人分

- 葉ニンニク……………2本
- 生しいたけ……………2枚
- 豚こま切れ……………200g
- ダイコン……………3cm
- コンニャク……………1/2枚
- ゴボウ……………小1本
- サトイモ……………2個
- 酒……………大さじ2
- ニンジン……………3cm
- 赤みそ……………大さじ4

作り方

- ①サトイモは皮をむき、1cm幅の半月切り、しいたけはうす切りにする。ニンジン、ダイコンは短ざく切りにする。ゴボウは包丁の背で皮をこそげ、ささがきにして水に漬け、一度水を替えてさらに10分ほどつけておく。
- ②コンニャクは縦二つに切って端から薄く切り、2〜3分間ゆでてざるに取る。
- ③鍋に水6カップを入れて火にかけ、沸騰したら豚肉をほぐし入れ、あくをていねいにとる。
- ④汁が澄んだら①の野菜、②のコンニャク、酒を加え、みそを煮汁で溶かして加える。
- ⑤弱めの中火で野菜が柔らかくなるまで煮て、刻んだ葉ニンニクを入れてひと煮し、火を止める。

パスタ



材料 3人分

- 葉ニンニク……………6本
- 赤唐辛子……………1〜2本
- スパゲティ……………300g
- 大葉……………4枚
- オリーブオイル……………大さじ3
- 塩・コショウ……………少々

作り方

- ①沸騰したたっぷりのお湯に塩を入れスパゲティをゆでる。
- ②葉ニンニクに白い部分はみじん切り、緑の部分は3cm程度に切る。
- ③熱したフライパンにオリーブオイル、みじん切りにした葉ニンニクの白い部分と赤唐辛子を入れ、香りがでるまで弱火で炒める。
- ④香りがでたところで3cm程度に切った緑の部分を入れ、塩ひとつまみと、ゆで汁を少し加え、ゆで上がったスパゲティを入れ、混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤皿に盛り、千切りした大葉で彩りを添える。