

埼玉県のくわい生産

落語「百川」でも有名
くわいの
金団(きんとん)



埼玉県東南部は、河川に育まれた肥沃な農地が広がり、古くから江戸・東京へ、農産物の供給が行われてきました。

特に水辺を好むくわいは、綾瀬川流域の水利を生かして、盛んに生産されています。

埼玉県は全国有数のくわい生産量があり、東京・大阪・京都を中心に全国へ出荷されています。



くわいについての情報は、さいたま農林振興センター「埼玉の伝統野菜 くわい」のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.saitama.lg.jp/A06/BX06/hukyu-bu/hukyu-bu.html>

発行●平成19年10月

さいたま市くわい産地営農新生協議会

さいたま地区農業改良普及協議会

さいたま農林振興センター

住所●さいたま市浦和区北浦和 5-6-5

電話●048-822-2492 FAX●048-832-5769

慶事の一品からおやつまで
埼玉県特産
くわいを食卓へ

大きく長い芽をつけた姿から、おめでたい野菜として、慶びの食卓を彩るくわい。くわいの魅力を引き出すお料理をご紹介します。

材料

- ①下ゆで済みくわい(15個) 砂糖(50g) くちなしの実(2個)
- ②さつまいも(600g) くちなしの実(2個)
- ③砂糖(100g) みりん(100cc) 水あめ(大さじ3) 水(50cc)

作り方

- 1 くちなしの実は崩してガーゼ等に包んでおく。
- 2 鍋に①の材料とくわいがかぶる程度の水を入れて煮含める。
- 3 さつまいもは2~3cm幅に切り、厚く皮をむいて、2時間程度水にさらす。
- 4 鍋に3とたっぷりの水、くちなしの実を入れてゆで、さつまいもが軟らかくなったら、ゆで汁を捨てる。
- 5 4に「2のくわいの煮汁 100cc」と③の材料を入れ、さつまいもを潰しながら、かき混ぜた後、ミキサーにかけて滑らかにする。
- 6 5を鍋に移し、弱火で鍋底が見えるようになるまで練り上げ、最後に2のくわいを入れなじませる。

ちょっと一息 豆知識

くわいは夏に白い小さな花を咲かせます(右写真)。花の咲く株は少なく、出会うことは希です。



お正月そして慶びの日に

くわいの 含め煮



材料

下ゆで済みのくわい (600g) だし汁 (800cc)
砂糖 (500g) みりん (20cc)
くちなしの実 (2 個)

作り方

- くちなしの実は崩してガーゼ等に包んでおく。
 - だし汁・砂糖・みりんを鍋に入れて火にかけ、水分をとばす。
 - 煮汁が8割程度になったらくわいを加え、火が通ったら、そのまま冷まして味を含ませる。
- ※ くわいは、調味料を入れてから長く煮ると、固くなります。長く煮ないことがコツです。

うすくち醤油で味つけて

くわいの 含め煮



うすくち醤油で煮含めると、
また違った趣で楽しめます。

材料

下ゆで済みのくわい
だし汁 (1.5 カップ)
砂糖・みりん・酒・
うすくち醤油
(各大さじ1)

作り方

上記の含め煮と同様に、だし汁と調味料でくわいを煮含める。

いつもの食卓に くわいの おろし揚げ



材料

くわい (7 個) 卵 (1 個) 塩 サラダ油

作り方

- くわいは、おろし金ですりおろす。
 - 卵を溶き、1と塩一つまみを入れてよく混ぜる。
 - 2の種をスプーンですくい、180℃のサラダ油に落として、カラッと揚げる。
- ※ 醤油や天つゆにつけて頂きます。お好みで、シラス・桜海老・ねぎなどを混ぜ込んで美味しく頂けます。

おやつに大人気 くわいの チップス



材料

くわい 塩 サラダ油

作り方

- スライサーでくわいをおろし、少量ずつ180℃のサラダ油に落とし、混ぜながら色よくカリッと揚げる。
 - 揚がったら、塩をふり出来上がり。
- ※ お好みで青海苔をかけても楽しめます。

ワンポイントメモ くわいの下ゆで方法



- くわいは皮のついたまま、きれいに洗う。
 - たっぷりの水とくわいを鍋に入れ、20～30分ゆでる。
 - 皮の表面にひびが入ってきたら、鍋から出さずに、そのまま30分～1時間冷ます。
 - 新しい水に替え、30分～1時間冷やす。
 - ざるに上げ、30分～1時間おいて水を切り、皮をむく。
- ※ 皮むき後に一口サイズで、冷凍しておけば、便利に使えます。また、下ゆで前のくわいは、新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。

ご紹介した他にも、小粒くわいの「素揚げ」や、他のお野菜との煮しめ、炊き込みご飯などの美味しいお料理があります。

ティータイムにくわいの子クッキー



さいたま市の洋菓子店「コスモス」でお買い求め頂けます。さいたま市産のくわいをパウダーにしてまぶした、さくさく感の美味しいクッキーです。
洋菓子の森「コスモス」
連絡先
さいたま市岩槻区東岩槻 2-5-27
TEL048-794-8772