



# 錦

NISHIKI

市場の

二十四

節気

レシビ



「京の台所」と称されることの多い錦市場は、旬の食材が一堂に集まっております、その時季ならではの味覚を楽しめます。

二十四節気という季節の移り変わりを感ずる食材を使った献立を料理研究家・三島葉子が監修しました。



絵：伊藤若冲

監修：三島 葉子（料理研究家）



ら組合事業として実施するのが難しいのならば、まずは合同会社で実施して、実績を作りながら組合事業に拡大していけば良いのではないかと考えました。こうしてECは合同会社の事業として、店舗より合同会社が商品を購入するという枠組みで、実施する運びとなりました。それ以外にも課題は多く、魚介類、食肉および酒類の販売業が必要になることや、購入した商品の梱包・発送のための営業施設の確保などもありましたが、一つひとつ課題を克服し実現に至りました。そして今、事業当初より目標として掲げてきました錦市場にふさわしい二十四節気というテーマを、この度「二十四節気レシピ集」として表現させていただけることを感謝とともにお伝えさせていただきます。

~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*



料理研究家  
三島 葉子

「錦市場の二十四節気レシピ」を手にとっただき、心から感謝申し上げます。

このレシピ集は、二十四節気を通じて錦市場の旬の食材をご家庭で簡単に楽しんでいただきたいという思いでまとめました。

京都は、ほかの地域に比べ季節の移ろいや年中行事が生活の身近なところにあり、特に錦市場は食を通じてそれらを感じることができ場所だと思っています。

この錦市場の魅力もレシピとともに皆さまにお届けできればと思います。

錦市場の旬の食材が手軽に手に入るのが錦市場のECサイト「錦・京の台所」です。ECサイトには各店舗がその時期におすすめする旬の食材が並んでいます。おうちにいながら京都の旬を感じつつ、錦市場でのお買い物を楽しんでいただけます。

このレシピ集は、各店舗の食材を活用し、今の時代に合わせてアレンジした内容となっております。どなたでも錦市場の食材を気軽に取り入れていただけるようにレシピを考案しました。ぜひECサイトでお買い物をする際にお役立ていただければ幸いです。

私自身、このレシピ集を作成するにあたり何度も錦市場を訪れ、お店の方々から興味深いお話を聞かせていただきました。錦市場には、食材の専門知識や京都の食文化について精通した方々がたくさんいらっしゃいます。店主の方々に直接お話を伺いながら買い物をするのも醍醐味の一つです。ぜひ錦市場を訪れてその魅力を体感していただけたらと思います。

このレシピ集が一年を通じて、皆さまの日々の食卓を彩る一助となりますことを願っております。

料理研究家 三島葉子 プロフィール

東京と関西の二か所に拠点を置き、コンビニやデパ地下、食品メーカーのレシピ開発や雑誌・広告などの料理撮影のスタイリストとして幅広く活動中。

料理教室や季節のワークショップを実施するなど食育にも力を注いでいる。

また、海外（イタリア、モンゴル、ベトナム）の和食レストラン開業や食のイベント等に参画の経験を持つ。

和・洋の美点を取り入れつつ、トレンドを見極めたメニュー提案を得意とする。



<https://foodrelease.net/>

## オンラインショップのご案内

<https://www.kyotonishiki-ec.com/>

京都錦市場商店街の公式通販サイト「錦京の台所」は、四百年以上の歴史を誇る錦市場の魅力を、オンラインを通じて日本全国へお届けすることを目的に開設されました。これにより、京都に足を運ぶことが難しい方でも、ご自宅で気軽に錦市場の味を楽しむことができるようになっております。

錦市場は、京都の食文化を支える「京の台所」として、地元の料理人や飲食店、観光客に愛され続けてきました。その長い歴史の中で、質の高い食材や京都ならではの品物が揃えられ、地域と共に発展してきました。「錦京の台所」では、実際の市場で販売されている選りすぐりの商品を厳選し、オンラインで購入できるようにしております。地元の職人が手がける品々や、全国に名高い老舗の味まで、豊富なラインナップをご用意しております。

さらに、複数の商品をまとめてお得にお届けできるよう、同じ温度帯のお品であれば一括の送料でお送りするサービスを実施しております。生鮮食品や冷凍食品など、ひとまとめにしてお届けすることで、送料を抑え、手軽に錦市場の品々をご利用いただけるよう工夫しております。ご注文から発送まで丁寧に対応いたしますので、安心してご購入ください。

また、二十四節気レシピのコンテンツでは季節の移ろいに合わせた食材選びや、旬の味覚を大切に料理の提案、四季折々の食文化を料理研究家・三島先生監修のもとご紹介をしています。二十四節気とは、1年を24の節を気に分けて、季節の変化をより豊かに認識する伝統的な暦のことです。京都ならではの食文化を大切に、通販サイトでお取り扱いのある品々をメインに、工夫された献立を提案しています。

錦市場公式通販サイトで、京都の味わいを全国どこからでも気軽にお楽しみください。

錦市場公式通販サイト 錦京の台所で利用できる

# 500円割引クーポン



クーポンコード

オンライン  
ショップは  
こちらから



- 上記クーポンコードで錦市場公式通販サイト「錦京の台所」にて500円を割引させていただきます。
- お一人様1回限りご利用いただけます。他のクーポンコードと併用はできません。
- 1000円(税込)以上のお買い物にご利用いただけます。
- ご利用には会員登録が必要です。
- 送料、手数料は対象外となります。

ご利用有効期限 令和7年11月30日(日) ご購入分まで

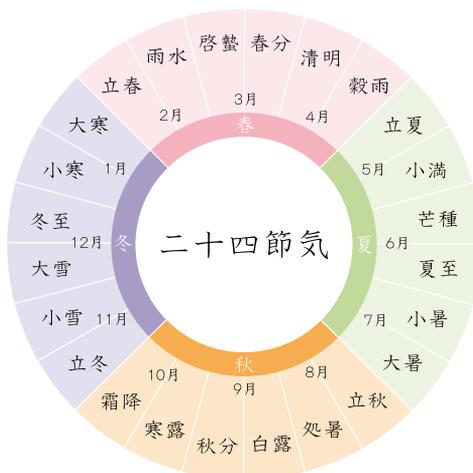
# 二十四節気

～ 日本の暮らしに息づく季節のリズム ～

二十四節気（にじゅうしせっき）とは、古代中国で生まれ、日本に伝わった暦のひとつで、1年を二十四の時期に分けて季節の移り変わりを示すものです。約2000年以上前に考案され、農耕や生活において自然のリズムをつかむために使われてきました。この暦は、現代のカレンダーに基づいた暦と異なり、太陽の動きを基にしたもので、太陽が黄道上を移動する位置に基づいて一年を24の区分に分けています。

二十四節気は、主に季節の始まりを表す「立春」「立夏」「立秋」「立冬」や、気候変化を示す「大寒」「小寒」「大暑」「小暑」などがあり、それぞれに自然や農作業に関連する意味が込められています。例えば、春の訪れを告げる「立春」は、草木が芽吹き始める時期を意味し、農作業の準備を始める合図とされます。また、秋の「秋分」は、昼夜の長さがほぼ等しくなり、収穫の季節の到来を告げる節気です。このように、二十四節気は日本の季節感や暮らしのリズムに深く根付いており、日本の風土に合わせた行事や慣習と結びついてきました。

本冊子では、この二十四節気に基づいた旬の食材を紹介し、各節気に合わせたレシピを提案しています。それぞれの節気にちなんだ料理を味わうことで、季節の移り変わりや自然の恵みを感じ、より深く四季を楽しむことができます。



## 豚ロースの しゃぶしゃぶ 千枚漬巻き

今回の大雪のレシピは「千枚漬」を使った簡単レシピをご紹介します。

### 材料

豚ロースしゃぶしゃぶ用 ……150g  
ごま油 ……大さじ2程度  
しょうが汁  
(市販のおろしチューブでも可)  
……………小さじ2程度  
きざみ壬生菜のお漬物  
……………大さじ2程度  
千枚漬 ……4枚程度  
スライスした紫玉ねぎ ……適量



少しずつ寒い日が増えて本格的に冬を迎える二十四節気の「大雪」の頃となりました。冬の京都の食べ物といえば「千枚漬」が思い浮かびます。京都ではお正月の食卓にも上がる縁起の良い食べ物です。

### 作り方

- ①お鍋に湯を沸かし豚肉をしゃぶしゃぶの要領で火を通しザルに上げ水気を切る。(レンチンで蒸ししゃぶにしてもOKです!)
- ②豚肉が冷めないうちにごま油、しょうが汁、きざみ壬生菜を和えておく。
- ③千枚漬は半分に切り、①と共にお皿に盛り付ける。
- ④豚肉を千枚漬で巻いていただく。お好みで紫玉ねぎも一緒に巻いて召し上がって下さい。

~~~~~

調味料は必要ありません!

千枚漬のしっかりした昆布旨みと甘酢おいしさがごま油で和えた豚しゃぶにマッチして、何枚でも食べてしまいますよ!  
かなりおすすめレシピなのでぜひ千枚漬の季節にお試しくささいませ!



お正月、おせちに飽きたら調味料要らずなのにとってもおいしい一品です。



今回の「千枚漬」と「祇園茶漬(きざみ壬生菜)」は錦市場の「樹悟(ますご)」さんで購入しました。

千枚漬は御所のお庭の砂洲、壬生菜は御所の青松を表し、二つを合わせて食べるととてもおいしくて縁起もとのこと。だからお正月に食されるのですね~! 短い時間に興味深いお話を聞かせてくださいました。お味もお話しもとても楽しい錦市場です。

## 鴨肉と九条ねぎの 山椒焼き

鴨肉はロースを料理することが多いのですが、今回はもも肉を使用します。鴨肉には多くのビタミンが含まれていて冷えや滋養強壮に良い食材です。

### 材料 1人分

鴨もも肉 …………… 1枚  
九条ねぎ …………… 3本  
A：青実山椒 …………… 3グラム  
A：酒 …………… 大さじ2  
A：みりん …………… 大さじ2  
A：しょうゆ …………… 大さじ1/2  
A：砂糖 …………… 小さじ2  
塩こしょう …………… 適量



寒の入、寒さが厳しくなる二十四節気「小寒」。日中は日差しが暖かでも日が落ちるとグッと寒さが身にしてみえます。そんな夜にオススメの一品です。

### 作り方

- ①鴨肉が縮まないように両面をフォークで刺し穴を開け、塩こしょうする。  
九条ねぎは4cm長にカットする。
- ②フライパンを熱し九条ねぎに焼き目を付け取り出しておく。
- ③そのままのフライパンで鴨肉を焼く。皮目にこんがり焼き目が付くように火を通す。(中火で蓋をしながら15分程度)
- ④鴨肉からたくさん出た脂は捨てて材料のAを加え、調味料がトロリとするまで煮詰め鴨肉絡める。②も加える。
- ④鴨肉を取り出し火傷をしないように鴨肉をスライスする。九条ねぎと共にうつわに盛り付け、フライパンに残ったタレを掛ける。



鴨のもも肉は販売していないお店もありますが錦市場の「鳥豊」さんなら朝びきの鴨もも肉も扱われています。もちろん通販でも販売しています。

ちなみに「青実山椒」は錦市場の千波さんのものがオススメです。(＊現在は店頭でのみ取り扱い)

鴨もも肉ならではの鶏肉には出せない濃厚な旨味が詰まった本格的な和食の一品に仕上がります。

「これが家庭で食べられるなんて！」という声も頂きました～！！



是非この季節にお試しくださいませ。

## 京あげとこかぶの ひらひら煮

こかぶの葉の部分には、カルシウムやビタミンが多く含まれています。しかも旬のかぶの葉は甘く、とてもおいしいので、ぜひ葉の付いたものを選んでください。

### 材料 2人分

京あげ…………… 1枚  
 こかぶ…………… 1かぶ  
 合わせだし…………… 300cc  
 みりん…………… 大さじ2  
 淡口しょうゆ…………… 大さじ1  
 塩…………… 1.5g  
 柚子の皮…………… 適量



## 京あげとこかぶの ひらひら煮

レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック!



錦市場と二十四節気

二十四節気では春の始まりとされる立春。まだ寒い日が多く春という字がまだ早い気もしますが、北野天満宮の梅のつぼみもほころび、もう咲いている木もあるとか。「春はもうすぐそこ」と教えてくれているようです。二月の立春には立春大吉豆腐を食べたり、節分には豆を食べたり、初午にはいなりずしを食べたり、この時期は邪気を払うと言われる大豆製品を食べることが多くありますね。そして今回の立春のレシピの食材は「京あげ」です。「京あげ」は、一般の油あげより大きさも大きくしっとりとして内側に豆腐感があり豆腐のおいしさを味わえるおあげです。

### 作り方

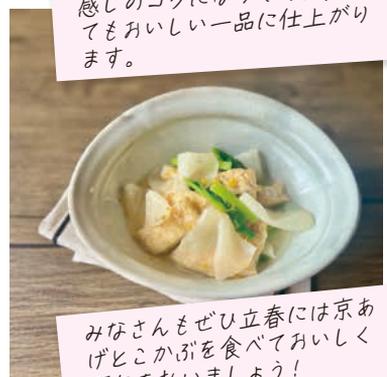
下準備：昆布とかつお節で合わせだしを取っておく。  
 （市販の顆粒だしでも可）

- ①キッチンペーパーを京あげに押し当て余分な油を吸わせる。  
 （熱湯などで油抜きはしません！この油がコクになります）
- ②京あげを横半分にカットし幅は1.5cmのたんざくにカットする。
- ③こかぶの葉は、よく洗って大きく硬そうな葉を除いて約4cm程度の長さにかつする。実は皮をむき、2mm程度の薄さにスライスする（スライサーでも良い）
- ④お鍋にダシと調味料、②の京あげも入れて火にかける。
- ⑤沸騰したら③のこかぶを加えて3分間煮て、うつわに盛付け、ふり柚子（おろした柚子の皮）をする。

なんと、煮る時間はたったの3分です！ひらひらとスライスしたこかぶは、すぐにやわらかくなりますので、サッと煮るだけで出来上がります。



京あげの油分がなんともいい感じのコクになってくれ、とてもおいしい一品に仕上がります。



みなさんもぜひ立春には京あげとこかぶを食べておいしく邪気を払いましょう！

冬に  
ぴったり!

今日の献立  
2品レシピ

## 柚子胡椒香るナッツ田作り & 海老芋(こえびちゃん)と小エビのから揚げ

### 1 柚子胡椒香る ナッツ田作り

オイルが入ってパラッと仕上がる田作りはポリポリと大人にも子供にも大人気!

權一KAI一の「ごま柚子胡椒」を使えば簡単に香ばしくお好みの柚子胡椒味に仕上げられます。



#### 材料 作りやすい量

田作り用カタクチイワシ ……30g  
くろみ ……20g  
アーモンドスリーパード ……20g  
(皮付きアーモンドを砕いて使用してもOK)  
A：上白糖 ……15g  
A：濃口醤油 ……小さじ1

A：みりん ……小さじ1  
A：酒 ……大さじ1  
A：こめ油又はサラダ油 ……大さじ1  
柚子皮 ……少々  
ごま柚子胡椒 ……少々

#### 作り方

- ①材料のAを合わせておく。
- ②耐熱皿にオープンペーパーを敷いてカタクチイワシを500Wの電子レンジで約2分ほど加熱し乾燥させる。粗熱が取れた時にポキッと折れるくらいが目安。
- ③フライパンでナッツを中弱火で5分ほど乾煎りする。こんがりしたら一度バットに取り、皮や粉などを取り除く(フライパンもきれいにする)
- ④再びフライパンに①を入れて火を付け、沸いてきたら(すぐ焦

げるので注意です) カタクチイワシとナッツを入れ、艶が出るまで絡める。  
⑤オープンペーパーを敷いたバットにあげ、すりおろした柚子の皮を振りかけ(ふり柚子)ごま柚子胡椒をかける。  
\*ごま柚子胡椒に辛みがあるので量に注意。ごま柚子胡椒がない場合は材料のAに市販の柚子胡椒を3g程度混ぜるとよいでしょう。

### 2 海老芋(こえびちゃん) と小エビのから揚げ

小さい海老芋のこえびちゃんを使用したレシピですが、おせちの煮しめにある海老芋や里芋を使えば下味をつける工程を省略できます。



#### 材料 2~3人分

こえびちゃん ……8個程度  
甘エビ ……10尾程度  
白だし ……35cc  
水 ……150cc  
塩 ……少々

A：酒 ……大さじ1  
A：濃口しょうゆ ……小さじ1  
米粉 ……適量  
スタチ又はカボス ……1/2個  
揚げ油 ……適量

#### 作り方

- ①こえびちゃんの皮をむき、一口大にカットする。レシピ外の少量の塩と水をもみ込み、水で流しぬめりを取る。耐熱容器に白だしと水、こえびちゃんを入れてラップし500Wのレンジで6分加熱し下味をつける。(取り出すときにやけどに注意してください)
- ②甘エビはさっと洗ってひげやしっぽ、足など硬く口に残りそうな部分ははさみでカットする。頭は揚げる際に取れて

しまうのであらかじめ取っておく。材料のAをもみ込みこんでおく。  
③揚げ油を170°Cに熱し、①の水分をよく切って、米粉をまぶし揚げる。②にも米粉をまぶし揚げる。(やけどに注意)まわりがこんがりしたらあげ網に取り、塩をまぶしお皿に盛り付け、スタチ又はカボスの皮をすりおろし振りかける。お好みで果汁を絞っていただく。

## サワラの西京竜田揚げ

錦市場の畠中商店さんの肉厚な「さわらの西京漬け」なら、粉をまぶして揚げるだけの簡単ステップでごはんのすすむ一品が出来上がります。しっかり味が浸みこんでいるので、調味料はいりません！

### 材料 1人分

さわらの西京漬け…………… 1切れ  
片栗粉…………… 大さじ2程度  
(粉は米粉や小麦粉でも使用可)  
大葉…………… 4枚  
白いりごま…………… 小さじ1程度  
菜の花漬、  
あればレモン、  
キャベツのせん切り



## サワラの西京竜田揚げ



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック！



錦市場と二十四節気

巣ごもりしていた虫や動物、植物たちが春の気配を感じて目を覚ます、そんな季節が「啓蝨」です。先日、上巳の節句「ひな祭り」を迎え、街には春らしい桃の花のピンク色を目にする季節になりました。今回のレシピは春という字を名前に持つ「鱈」の西京漬けを使ったレシピです。

### 作り方

下準備：大葉はせん切りにして水にさらす。

- ①サワラの西京漬けの味噌をキッチンペーパーでふき取る。  
又は、塩気を抑えたい場合、旨みまで洗い流さないようにサツと味噌を洗い流しキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②ひと口大にカットする。もしも骨が付いたら、取り除く。  
(畠中商店さんのサワラには骨が付いていることは稀で調理しやすいです。)
- ③フライパンに揚げ油を2cm程度注ぎ、160℃に熱する。
- ④サワラに粉をまぶし、油で揚げる。  
温度が高いとすぐに焦げてしまうので、注意しましょう！
- ⑤お皿に盛り付け、水気を切った大葉、レモンやせん切りキャベツを添え、春らしく「榎悟」さんの菜の花漬をあしらう。
- ⑥好みで白ごまをトッピングする。  
(白ごまのトッピングはおすすめです。お試しください！)



パクッと食べられるので  
お魚の苦手なお子様にも。

大人に嬉しいお酒のお供にも  
なる一皿です。



冷めてもいいしさわら西京竜田揚げ、  
お弁当のおかずにもどうぞ！



「畠中商店」さんの  
サワラの西京漬け



「榎悟」さんの  
菜の花漬

## 竹の子昆布のとろろごはん

今月のレシピは京こんぶ千波さんの「竹の子昆布」と春掘りの長芋を使った爽やかな簡単レシピです。

### 材料 2人分

竹の子昆布 …………… 40g程度  
 長芋 …………… 100g程度  
 木の芽 …………… 6枝  
 実山椒 …………… 適量  
 (千波さんの実山椒を使用しています)  
 炊き立てごはん …………… 2膳



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック！



錦市場と二十四節気

竹の子昆布のとろろごはん

すべてのものが生き生きとして清らかに輝く季節。日差しも春めいて心が弾む季節がやってきました。山菜やタケノコも出回り始め、食卓にも春を感じる献立が並び始めましたね！

### 作り方

- ①竹の子昆布の昆布と竹の子を5mm角程度にカットする。
  - ②長芋は皮をむいてすり下ろす。
  - ③木の芽は包丁で細かくたたく。
  - ④ボウルにすりおろした長芋、①の竹の子昆布、③の木の芽を入れて菜箸で空気を含ませるようによくかき混ぜる。
- ※時間があるときは10分程度置いておくと味がなじんでおいしくなります。
- ⑤炊き立てのごはんに④のとろろを乗せ、さらに竹の子昆布、木の芽、実山椒をトッピングしてできあがり！

~~~~~

季節の変わり目に体調がいまいちの方もさらっと食べられて、こんぶの旨みと栄養が満点の爽やかなとろろごはんです。とっても簡単なのでぜひ作ってみてください！



千波さんの実山椒はお気に入りの商品。とろろごはん添えていただくヒグツと春を感じていただけたらと思います！

新茶香る

レモンクリームパスタ

—ゆばちりめん添え—

今月のレシピは「茶・やまだしや」さんの新茶と「湯波吉」さんのゆばちりめんを使用しました。

材料 1人分

- スパゲティ …………… 80g
- A：生クリーム …………… 100cc
- A：バター …………… 20g
- A：粉チーズ …………… 10g
- レモン汁 …………… 5～8g
- レモンの皮 …………… 1/2個分
- 塩 …………… 2g
- コショウ …………… 適量
- 新茶 …………… 3g
- ゆばちりめん …………… 適宜
- ゆで汁 …………… 適宜



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック!



新茶香るレモンクリームパスタ  
-ゆばちりめん添え-

錦市場と二十四節気

夏も近づく八十八夜～♪茶摘みの歌に登場する八十八夜は、立春から数えて88日目、今年は5月1日になるそうです。そして数日後に立夏を迎えます。つい先日、桜がきれいいなあ～と眺めていたのに、早いものでもう夏の始まりの季節です！八十八夜に茶摘みされた新茶は縁起が良く、福徳長寿を願う格別なお茶といわれています。今日は季節の新茶を使ったメニューをご紹介します。

作り方

- ①フライパンに材料のAを入れ中火にかけ、バターが溶けてきたら弱火にして沸騰させないようにやさしく温めておく。
- ②新茶は指でひねって細かくする。
- ③レモンの皮をすりおろしておく。
- ④スパゲティは1リットルの湯に10g塩入れ、指定のゆで時間より1分短く茹でる。
- ⑤①のフライパンにレモン汁、塩、コショウ、おろしたレモンの皮を混ぜ、ゆで上がったスパゲティを加え新茶も加えて中火にかけ和える。よく混ぜて絡める。  
ソースがサラサラでも盛り付けるとまとまります。濃度がつきすぎたときは、ゆで汁を少し加えてのばすと良い。
- ⑥お皿に盛り付け、ゆばちりめんをトッピングする。さらに上からレモンの皮をおろしかける。

~~~~~  
あ、写真がお好み焼きみたい!?なんて言わないでください(汗笑) このパスタ、そうなんです！新茶の茶葉を丸ごといただけるレシピです。食べるときにトッピングのゆばちりめんをよく混ぜながら召しあがってみてください！京ゆばのコクとちりめんのうまみ、そして山椒の実がさわやかに感じられると思います。ぜひぜひ、お試しくださいませ！



レモンの爽やかな酸味と新茶の優しい苦みがとてもマッチした立夏らしい一皿。



新茶もレモンもビタミンCが多く含まれる食材、紫外線が気になる季節の始まりにピッタリなメニューですね。



「湯波吉」さんの  
ゆばちりめん

「やまだしや」さん  
の上煎茶

春に  
ぴったり!

今日の献立  
2品レシピ

## たけのこと牛肉の実山椒きんぴら & くみあげ湯葉で作る旬菜と利休麩の白和え

### 1 たけのこと牛肉の 実山椒きんぴら

王道の組み合わせを簡単カジュアルなきんぴらに。千波の「青実山椒」を使えば、美味しさと香りのグレードが格段にアップします!



#### 材料 2人分

たけこの水煮 …… 120g  
牛肉もも薄切り肉 …… 100g  
A：砂糖 …… 大さじ1  
A：濃口しょうゆ …… 大さじ1  
A：みりん …… 大さじ1/2

A：酒 …… 大さじ1/2  
A：輪切り唐辛子 …… 5ヶ程度  
A：青実山椒 …… 大さじ1/2  
ごま油 …… 適量

#### 作り方

- ①材料のAを合わせておく。
- ②たけのこは食べやすい大きさにスライスする。牛肉も食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンに少量のごま油を熱し、牛肉を強火で軽く炒め（炒めすぎないこと）取り出しておく。
- ④同じフライパンに再び少量のご

ま油を熱し②のたけのこを炒める。③の牛肉と①の調味料を加えたら、水気がなくなるまで炒める。  
⑤お皿に盛り付け、あれば木の芽をてのひらで叩いてを飾ると香りも彩りも良くなるのでおすすめです。

### 2 くみあげ湯葉で作る 旬菜と利休麩の白和え

めんどろな白和えも湯波吉の「つまみゆば」なら簡単にお豆腐の白和えのようなクリーミーな和え物に。昆布だしに醤油、みりん、砂糖で炊きあげられた麩嘉の「利休麩」を加えると調味料なしでおいしくコクのある一品になります。



#### 材料 2人分

A：つまみゆば …… 100g（汲み上げゆばでも可）  
A：ねりごま …… 15g  
A：上白糖 …… 2g  
にんじん葉 …… 1束  
アスパラ …… 3本

エビ …… 2尾  
白だし …… 35cc  
湯 …… 150cc  
利休麩 …… 1/2個  
アマランサスプラウト …… 適量

#### 作り方

- ①白だしと湯を合わせ八方出汁を作る。
- ②湯を沸かし、にんじん葉5秒、アスパラ1分、エビ1分程度ゆで、にんじん葉は冷水にとり、水気を絞って3cm長程度にカットする。アスパラは3cm長の斜め切りに、エビは粗熱を取って皮を剥き一口大にカット

して八方出汁に漬けておく。  
③利休麩は1.5cm幅程度の細切りにする。  
④ボウルに材料のAを合わせて、八方出汁の水気をよく切った②の食材と③を入れ和える。アマランサスプラウトも仕上げに加え、お皿に盛り付ける。



## 上賀茂トマトと鰻と 肝の炒めたん

今月は「京都・錦のとよ」さんの備炭炭で丁寧に焼かれたうなぎの蒲焼と肝申焼きで作ります！おいしいうなぎのかば焼きと肝焼きで作るこのレシピは、食べた人が必ず絶賛する一皿です。

### 材料 2～4人分

うなぎの蒲焼…………… 1尾  
うなぎの肝申焼き…………… 1串  
付属のタレ…………… 1本 (30cc程度)  
上賀茂トマト…………… 小さめ2個  
サラダ油…………… 少々  
酒…………… 大さじ1  
(薬味)  
大葉…………… 5枚  
みょうが…………… 1個  
わさび…………… お好みで  
粉山椒…………… お好みで



二十四節気の「小暑」はそろそろ梅雨も終わり夏の日差しが眩しくなるころ。京都は祇園祭が始まる特別な季節です。錦市場周辺が祇園祭一色となっていきます。そんなころ、八百屋さんの店先には真っ赤に熟したトマトが並びます。京都で見かけるトマトは本当に真っ赤でおいしそう！よく見ると京都上賀茂の地域で育ったトマト。これがとっても甘くておいしいのです。2024年の土用の丑の日は7月24日です。今回はひと足早くうなぎのレシピをご紹介します！

### 作り方

- ①薬味の準備をする。大葉とみょうがはせん切りにして水にさらしておく。わさびはすりおろす。トマトはヘタを取り、くし切りにする。
- ②鰻は2cm幅にカットして、油を熱したフライパンで皮目から焼く。肝焼きも加えて焼き、蒲焼の両面がおいしそうな色になったら酒を回し入れてタレを半分加える。
- ③酒の水分がなくなったら、くし切りにしたトマトと残りのタレを加えてサッと炒めお皿に盛り付け、①の薬味を添え、お好みで粉山椒を掛ける。



うなぎの蒲焼はチンしてごはんに乗せて食べたいと言いたそうなのよちらのあなた！

そういう方にこそ、ぜひお試しいただきたい！きっともう一度食べたくなるレシピです。



梅雨の湿気と夏の暑さに疲れた身体を元気にしてくれる小暑の一皿です。



「のとよ」さんのうなぎの肝申焼き



## ゴーヤレモンの ポテトツナサラダと オープンサンド

今月は「<sup>ますご</sup>栴梧」さんの夏らしいお漬物「ゴーヤレモン」を使ったレシピをご紹介します。

ゴーヤの苦味が苦手な方もいらっしゃるかもしれませんが、栴梧さんの「ゴーヤレモン」は、ワタの部分を丁寧に除き独自の製法で苦みを抑えているので、レモンの香りと酸味が爽やかなサラダのようなお漬物です。きゅうりの代わりに加えて簡単でおいしいポテトサラダを作りましょう！

### 材料 2～4人分

ジャガイモ …… 中サイズ1個  
ツナ缶 …… 1缶約70g  
ゆでたまご …… 1個  
にんじんせん切り …… 約20g  
紫玉ねぎスライス …… 約1/8個  
ゴーヤレモン …… 40g程度  
A：マヨネーズ …… 大さじ1.5  
A：練りからし …… お好みで  
A：白こしょう …… 適量  
バゲットスライス …… 4枚  
バター …… 少々  
マスタード …… 少々  
ミニトマト …… 3個

### 作り方

- ①ツナ缶は水気を切っておく。にんじんと紫玉ねぎをスライスしておく。
- ②ジャガイモはよく洗って半分にカットしそれぞれを濡らしたキッチンペーパーで包み、更にラップに包んで500Wのレンジで5分程度柔らかくなるまで加熱する。やけどしないように取り出し、ラップ、ペーパーをはがしてボウルに入れてフォークを使って押しつぶす。すると皮もはがれてくるので取り除く。
- ③フォークでお好み大きさにジャガイモをマッシュして、ゆでたまごも同じようにフォークでつぶす。
- ④①と「ゴーヤレモン」を加えてさっくりと混ぜ、材料のAを加えて粘りが出ないように全体を混ぜてお皿に盛り付ける。
- ⑤バゲットのスライスにバターとマスタードを塗り、ミニトマトと一緒に乗せて彩りあるオープンサンドに。また食パンにはさんでサンドイッチにするのもおすすめです！

もちろん、白いごはんのお供に旨みがあっておいしい「ゴーヤレモン」ですが、シャキシャキの食感がポテトサラダにもピッタリです。お味もついているので、ポテトサラダに塩を加えなくてもおいしく仕上がります！



レシピ&食材をオンラインでチェック！



錦市場と二十四節気

8月初めの二十四節気は「立秋」。まだまだ暑いのもう秋だなんて！まだまだ蒸し暑い日差しが降り注ぎますが、京都の古い街並みを歩くとき五山の送り火の準備が進む様子が見受けられたり、夕方、鴨川沿いを歩けば、風に揺れる柳の葉に、夏から秋へと向かう空気感をわずかに感じます。とはいえ、まだまだ夏。おいしい旬の食材で夏を楽しみましょう！



きゅうりの塩もみって意外に面倒ですが「ゴーヤレモン」で簡単おいしいポテトサラダ、作ってみてください！

ビールのお供に、夏のレジャーのお弁当に、ぜひお試しください。



「栴梧」さんのゴーヤレモン



夏に  
ぴったり!

今日の献立  
2品レシピ



## 夏野菜と魚介の土佐酢ジュレかけ & 万願寺とうがらしと豚肉のエスニック甘辛炒め



1

### 夏野菜と魚介の 土佐酢ジュレかけ

酢の物が苦手な方もジュレにすることでおいしくお召し上がりいただけます。市販の土佐酢を使用すれば簡単にできがります。



#### 材料 2人分

市販の土佐酢……………大さじ3  
インスタントゼラチン 1.5～2g  
湯……………大さじ3  
枝豆……………20粒程度  
おくら……………2本  
ナス……………1/2個  
パプリカ赤・黄色……………各1/4個

コーン粒 (缶詰可)……………適量  
ズッキーニ……………1/5本  
エビ……………2尾  
ゆでタコ……………30g程度  
ホタテ貝柱……………3個  
八方出汁 (白だし35cc+湯150cc)

#### 作り方

- ①ボウルにインスタントゼラチンと湯を入れ、よくかき混ぜ(粒々が無くなるまで)、土佐酢を加えて冷蔵庫で冷やし、固まれば網でこしてジュレにする。(スプーンでかき混ぜるだけでもよい)
- ②野菜は熱湯で茹で、大きなものは一口大に切りそろえ八方出汁に漬ける。(枝豆はサヤから出し、ナスは皮をむいて茹

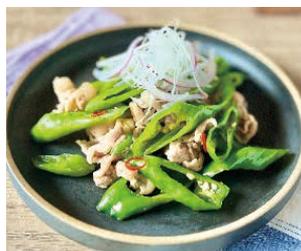
でる)

- ③エビとホタテは茹ですぎないように注意する。タコ、ゆでたホタテ、エビ(皮をむいて)は適度にカットし八方出汁に漬ける。
- ④30分以上漬けてから八方出汁の水分をよく切って器に盛り、①のジュレをかける。ふり柚子や穂紫蘇を飾ると彩りよく風味が引き立ちます。

2

### 万願寺とうがらしと 豚肉のエスニック甘 辛炒め

万願寺とうがらしは、京都の夏に欠かせない夏野菜。和風の味付けでいただくことが多い野菜ですが、ナンプラーを使ったエスニックな味付けも食欲の進む一品になります。



#### 材料 2人分

万願寺とうがらし……………120g  
豚薄切り肉……………100g  
A：ナンプラー……………大さじ2  
A：ニンニクチューブ……………4g  
A：砂糖……………小さじ1/2  
A：みりん……………小さじ1/2

A：酒……………小さじ1/2  
A：輪切り唐辛子……………10枚  
ごま油……………適量  
白髪ねぎ、紫玉ねぎのスライス……………適量

#### 作り方

- ①材料のAを合わせておく。白ネギは細かいせん切りに(白髪ねぎ)、紫玉ねぎは薄いスライスにして水にさらしておく。
- ②万願寺とうがらしはヘタの部分を取り除き、種のまま斜め切りにする。
- ③フライパンに少量のごま油を入れて中火で熱し、豚肉を軽く炒め取り出しておく。

- ④そのままのフライパンに再びごま油を少量入れて、②を1分ほど炒める。③を戻し炒め、①の調味料を加えて全体に調味料がなじんで艶が出るまで炒める。
- ⑤器に盛り付けてよく水分を切った白髪ねぎと紫玉ねぎをトッピングする。

## ごはんがすすむ！ ハモ皮とナス皮の きんぴら

鱧は捨てる場所のない食材といわれ、身や卵はもちろん、骨や頭で引いたおダシは最高！まるごとおいしいお魚です。中でも蒲鉾屋さんですり身にされた後の残った皮に醤油を塗って焼いたものが「ハモ皮」です。コラーゲンと旨みがたっぷりの京都の食卓には欠かせない食材だそうです。

### 材料

ナスの皮 …… 3本分 (約45g)  
ハモ皮 …… 30g  
ごま油 …… 大さじ1  
輪切り唐辛子 …… 1/2本分  
塩 …… 少々  
砂糖 …… 小さじ1  
酒 …… 大さじ1



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック！



錦市場と二十四節気

普段は捨ててしまうことの多いナスの皮ですが、ハモ皮と合わせると立派なみかずに仕上がります。お酒のあてにもいいですね。

二十四節気では「処暑から白露」の夏の暑さが和らぐ頃、秋鱧や秋ナスなど、夏に続いてさらに食材が美味しくなる季節。

今回は京都ならではの食材「ハモの皮」を使ったレシピをご紹介します。

### 作り方

- ①ナスの皮をピーラーでむいて水にさらす。
- ②フライパンにごま油と唐辛子を入れて熱し、水分を切った①を炒める。
- ③全体に油が回ったら塩を加え、しんなりしたら砂糖と酒を加え2分ほど炒める。
- ④火を止めハモ皮を和えたらお皿に盛り付ける。



おばんざいに欠かせない京都、食の風物詩「はもの皮」【丸常蒲鉾店】

## 見た目スイーツ！ 栗のポタージュ

今回は錦市場の「京丹波」さんで「丹波産の栗」の皮をむいて頂いたものを使用しました。また、八百屋さんの「川政」さん、「四寅」さんでも入手可能です。（お店によっては取り扱いの時期や在庫などの関係がある為、購入前に確認を！）

### 材料 1人分

丹波栗（皮むき済）100g（6個程度）  
チキンブイヨン  
（市販のコンソメスープでよい）  
……………250cc  
A：生クリーム・大さじ1（15g）  
A：はちみつ・小さじ1弱（5g）  
A：シナモンパウダー…ひと振り  
A：マルサラ酒…小さじ1（5g）  
\*あれば  
ホイップした生クリーム… 適量  
シナモンパウダー…………… 適量  
セルフィーユ…………… 1葉

### 作り方

- ①耐熱ボウルに栗とチキンブイヨンを入れラップをして電子レンジ500Wで6分ほど加熱する。（ここでしっかり火を通すとほっくりしたポタージュに仕上がります）
- ②粗熱を取り、ヤケドしないように栗に残った渋皮を取り除く。
- ③栗とチキンブイオンをミキサーかハンドブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- ④そこへ材料のAを加えて混ぜる。味を見て塩（材料外）を加え好みの味に仕上げる。
- ⑤④をお鍋か電子レンジで温め、うつわに注ぎホイップした生クリームを浮かべシナモンを振り、セルフィーユを飾る。  
\*ホイップした生クリームには味は付けていません。  
\*マルサラ酒を使用すると本格的な風味が出ます。あればぜひ使用してください！  
\*電子レンジでなくお鍋とコンロでも作っていただけます。

~~~~~

見た目は可愛らしいスイーツのようですが、本格的な料理の一品に仕上がります。



「四寅」さんの  
「丹波剥き栗」



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック！



見た目スイーツ!栗のポタージュ

錦市場と二十四節気

朝晩がすっかり涼しくなり、秋の足音が聴こえる寒露。日中は空気がピーンと澄んで、秋晴れの美しい京都を感じられる季節になりました。そろそろ店先では栗を見かけるようになりましたね。今回は栗を使った簡単に作れる「見た目スイーツ!栗のポタージュ」のレシピをご紹介します。



「栗」は脂質が少なく豊富な栄養が含まれるスーパーフード。

血の巡りを良くし、身体を温める効果があるそうです。



ぜひ、この季節ならではの食材を楽しんでみてください！

## がんもが主役の 御御御付け (おみおつけ)

「ひろうす」や「がんもどき」といえば煮物にするのが一般的ですが、おいしいがんもどきはトースターなどで炙って生姜醤油でいただくのが1番おいしいと思っています！

ですが、寒い時期にはお出汁と合わせてほっこり頂くのもオススメ。今回は御御御付け（おみおつけ）のレシピをご紹介します。



がんもが主役の御御御付け  
(おみおつけ)



レシピ&食材  
をオンラインで  
チェック！



錦市場と二十四節気

### 材料 2人分

- 京がんも …………… 2個
- 合わせダシ …………… 300cc強
- お味噌 …………… 大さじ2
- お好みのあしらい …………… 適量  
(ネギやミョウガなど)
- 練り辛子 …………… 少々

暦の上では冬の始まりである立冬ですが、2024年は少し出足が遅く感じますね。

そんな今日この頃、秋らしい錦市場の食材で季節を感じていただくと嬉しいです。

### 作り方

- ①お鍋に京がんもと合わせダシを入れて加熱する。火が通るように10分程度中弱火で煮てください。
- ②お味噌を溶く。  
※この季節は白味噌と赤味噌を1：1がおいしいですね。
- ③がんもをお椀によそってあしらいを添え、おつゆを注ぎ、辛子を落とす。

~~~~~

あっ、お味噌汁に入れただけやん！と言わないでください（笑）

とっても食べ応えがあっておいしく映える一品なのです。

そして、がんもから出る油が旨みとコクになっていい仕事をしてくれます。

ぜひ秋を感じる御御御付け、お試しくださいませ。



秋に  
ぴったり!

今日の献立  
2品レシピ

## 壬生菜ときのこ、平天のさっと煮& 戻りカツオのエスカベッシュ

### 1 壬生菜ときのこ、 平天のさっと煮



京野菜で有名な壬生菜は、おひたしだけでなく浅漬けなどによく使われます。生でも食べられ、あっという間に火が通るのでスピード料理に最適です。丸常の「平天」のうまみとコクがだし汁に溶け込んでほろ苦い壬生菜によく合う秋のスピードおかずです。

#### 材料 2人分

壬生菜 …………… 150~200g  
エノキ茸 …………… 1/4パック  
しめじ …………… 1/4パック  
平天 …………… 1枚  
A：白だし …………… 30cc  
A：水 …………… 150cc  
かつおぶし …………… 適量

#### 作り方

- ①壬生菜はよく洗って4cmほどの長さにカットする。
  - ②エノキ茸はじくを取り除き、三等分にカットしてほぐす。
  - ③しめじはほぐしておく。
  - ④平天は1/2にカットして1.5cmほどの細切りにする。
  - ⑤お鍋に材料のAと④の平天を入れて中火で煮立たせる。
  - ⑤①と②を加え、しんなりするまで煮る。(3分程度)
  - ⑥器に盛り付け、かつおぶしで留める。
- \*重陽の節句の時期などには、食用菊の花びらを煮物に加えてたりトッピングに使用すると季節を味わっていただけおススメです。

### 2 戻りカツオの エスカベッシュ

脂ののった戻りカツオは秋を知らせる食材。スペイン料理のエスカベッシュはスパイシーでさっぱりとした南蛮漬けです。サンマやアジでも代用でき、作り置き可能な一品です。



#### 材料 2~3人分

刺身用カツオ …………… 200g  
A：オリーブオイル ……大さじ4  
A：リンゴ酢(酢の種類は何でも可) ……………大さじ3  
A：レモン汁 ……………大さじ1  
A：水 ……………大さじ1  
A：砂糖 ……………大さじ1  
A：ガラムマサラ又はカレー粉 ……………小さじ1  
A：塩コショウ …………… 適量  
A：ニンニクチューブ ……………2g  
紫玉ねぎ …………… 1/4個分  
セロリ …………… 10g  
パプリカ赤・黄色 ……………各20g  
レモン 輪切り …………… 2枚  
B：塩コショウ …………… 適量  
B：酒 ……………大さじ1  
B：ガラムマサラ又はカレー粉 ……………小さじ1  
B：ニンニクチューブ ……………4g  
片栗粉 …………… 適量  
ディル …………… 適量  
揚げ油 …………… 適量

#### 作り方

- ①カツオは1.5cm厚にカットし材料のBに漬けておく。
  - ②ジッパー付きの保存袋に野菜は薄くスライスし、レモンはイチヨウにカットして材料のAに漬けておく。
  - ③揚げ油を170℃に熱し①に片栗粉をまぶし揚げる。軽く揚げ油を切ったらすぐに②の袋に入れ、空気を抜いて漬けておく。
- 15分以上漬けてからお皿に盛り付け、ディルを飾る。



周辺マップ



富小路通

麩屋町通

御幸町通

寺町通



北 東 南  
錦天満宮

- 田中鶏卵
- 鳥清
- だし巻
- 鶏肉

- 錦むらさき
- てらわき文具店
- 文房具
- 菓子
- 茶・やまだしや
- 茶
- 幸福堂 錦店
- 和菓子
- 美濃芳 入江
- 雑穀
- 喜久屋
- 珍味
- hale・晴
- 飲食
- マルヤ
- 青果
- 斗米庵
- 京料理
- 山元馬場商店
- 川魚
- 津之喜酒舗
- 酒
- 黒豆茶庵 北尾
- 豆・砂糖・飲食
- 錦大友
- 乾燥物
- 京丹波東魚屋店
- 焼物

- 湯波吉
- 京ゆば
- 麩屋老舗
- 生麩
- 市場直送海鮮問屋
- 牛肉・寿司
- 海鮮処 菜藤
- 海鮮処
- ごま福堂 錦店
- 竹つき金ごま
- かね秀
- 鮮魚

- まねきねこにて 錦店
- 京野菜
- 四黄
- 雑貨
- 有次
- 包丁・料理道具
- 京のお肉処 弘錦
- 精肉・ステーキ
- 漁港直送 漁師小屋
- 海鮮丼・海鮮焼き

- Sally's kitchen
- スイーツ
- 花よりキヨエ
- オリブオイル

- うなぎ串
- 練葉膳
- 申焼き
- 魚力
- 川勝屋

- 青果
- 川政
- 惣菜・佃煮
- 不二食品
- 丹後テンプル
- 京乾燥物
- 島本海苔乾燥物
- 鮮魚よし
- 錦魚よし

- 京佃煮
- 野村佃煮
- 京焼 薫元
- 陶尊 錦小路店
- 和亭と焼酎マイソ
- 旅籠屋 利兵衛
- 若狭一汐
- 津乃弥

- 昔菓子・みそ
- あづまや
- 丸弥太
- 錦一葉&まめものとい焼き
- 京丹波
- 竹長
- 塩平物
- 京丹波
- 渡半
- 鮮魚



- やきとり
- やきとり鳥勝
- 扇子・和雑貨
- 舞扇堂 錦市場店
- 京漬物
- 栴侶東店
- 川魚のとよ
- 川魚
- 権 K A I
- 珍味・ふりかけ

- 京漬物
- 錦・高倉屋
- 立ち飲み・居酒屋
- 立ち呑み処 賀花
- かに料理
- 京都・錦市場 かに侍
- 豆菓子
- 豆招福
- てんぷら
- 天ぷら天勝
- 京つけもの
- 京つけものもり

P  
振興組合



錦市場ECサイト

こちら>>

●印：「錦 京の台所」参加店舗



市場商店街

## 京都錦市場商店街振興組合

〒604-8054 京都市中京区富小路通四条上る西大文字町609番地

TEL 075-211-3882 / FAX 075-211-1969

本書の内容の一部または全部を無断で複製、転載、流用することを禁じます。