

『ふくたち』の新しい食べ方

ふくたち びっくり! レシピ



「ふくたち」は、秋田県南部が発祥の冬野菜です。数年前までは、同じ秋田県内でも県南部を少し離れると、その名さえ知られていない「幻の野菜」でした。(地元では「ふぐだち」と訛ります)ふくたちは品種名ではありません。実はふくたちの栽培には「白菜」の種を使用しており、白菜を真冬に育て結球させないものを、この地では「ふくたち」と呼んで食しています。白菜とはかけ離れたその姿に驚かれる方もいますが、味も全く違うのです。



「ふくたちレシピコンテスト2021」を開催した経緯は、コロナ禍により飲食店の経営がとても厳しい状況であり、ふくたちの産地として少しでも飲食店を応援したい!との思いからでした。飲食店が多く仕入れする秋田市民市場で「ふくたちの無料配布」を実施しました。

その際に、無料配布にあわせて「ふくたちレシピコンテスト」を開催して、消費者と飲食店を対象にしたSNS企画を開催しました。



ベビースターふくたち

〔材料〕

- ・ふくたち 1株
- ・ベビースターラーメン 1袋(39g)

〔調味料〕

- ・マヨネーズ 大さじ2強(約30g)
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・黒コショウ お好みで

〔作り方〕

- ①ふくたちをザク切りにする
- ②ふくたちとベビースターラーメンをボウルに合わせる
- ③マヨネーズとゴマ油と和えて器に盛り付けて、好みで黒コショウを振って完成

居酒屋、和食、懐石
酒菜や 香蔵 (KAGURA)
秋田県秋田市保戸野千代田町13-65
営業時間 18:00~23:00 定休日 月曜日





スモークサーモン&ふくたちの寒鮭あえ

[材料]

- ・生のまんまのふくたち…150g
- ・寒鮭……………小さじ3
- ・スモークサーモン……………10切れ、切落しでもオッケー
- ・粒マスタード……………小さじ3

[作り方]

- ①ふくたちは千切りにする
 - ②全部まとめて和える
 - ③味が馴染んでしなりしたら出来上がり
- ※生ふくたちは
食感がシャキシャキ。

菅野久美子さん (由利本荘市在住。休日なし)



ふくたちの彩りサラダ

[材料]

- ・ふくたち……………1袋
- ・卵……………2個

お酒のお供や洋食の副菜にはマヨネーズ
大さじ2+マスタード小さじ1でもOKです

[調味料]

- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・砂糖……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・すりごま……………大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー…各少々

[作り方]

- ①沸騰したお湯でふくたちをさっと茹でる(30秒くらい)
→氷水で冷やし、しっかり水を切る
- ②沸騰したお湯で卵を8分茹でる→氷水で冷やし、殻をむく
- ③ふくたちを3cm位の幅、卵はダイスカットする
- ④ふくたちと卵を調味料を合わせて優しく合える
- ⑤お皿に盛り付けて完成。お好みでブラックペッパーをかける



とっぴんぱらりのふ

秋田市千秋久保田町116-1-5F (居酒屋、郷土料理、きりたんぽ)
営業時間 16:45~24:00 定休日なし。



ひばり野ふくたち de スペイン風オムレツ

[材料]

- ・たまご(全卵)……………8ヶ
- ・ふくたち……………1株
- ・玉ねぎ……………2ヶ
- ・じゃがいも……………4ヶ
- ・ベーコンスライス……………80g

[調味料]

- ・生クリーム……………50cc
- ・粉チーズ……………大さじ2
- ・塩、黒胡椒……………適量
- ・ブレンドオイル……………50cc

[作り方]

- ①玉ねぎ、じゃがいもは皮を剥いて2ミリ位のスライスにする
- ②フライパンに入れ、ひたひたになる位のサラダ油で炒め煮にする
玉ねぎは甘味が出るまでしっかりと、じゃがいもは火が通ればOK
- ③ふくたちはザク切りにする
- ④ベーコンを炒める。仕上がる直前にふくたちの芯の部分も一緒に軽く炒める
- ⑤ボウルに卵を入れ、生クリーム、粉チーズ、塩、黒胡椒を合わせる。
そこに、②と④の材料を入れ、残りのふくたちと一緒に混ぜる
- ⑥フライパンを充分に熱してブレンドオイルを入れる
そこに⑤の材料を一気に流し込む
- ⑦170℃のオーブンで9分、ひっくり返してまた9分(合計で18分)
焼いて完成



ふくたちババロア

[材料]

- (ふくたちのグラッセ風)
- ・ふくたち……………3枚
 - ・バター……………10g
 - ・砂糖……………大さじ2
- (ババロア)
- ・粉ゼラチン……………5g
 - ・生クリーム……………150g
 - ・砂糖……………50g
 - ・卵黄……………3個
 - ・牛乳……………250cc

[作り方]

- ①(ふくたちのグラッセ風)ふくたちをお湯でさっと煮る
- ②ザルに上げて、ボールに移し、温かいうちにバターと砂糖で和える
- ③(ババロア)粉ゼラチンをふやかす
- ④牛乳を鍋で温める
- ⑤ボールに卵黄と砂糖を入れ、ヘラで白っぽくなるまで混ぜる
- ⑥ボールに温めた牛乳を加えて混ぜ合わせる
- ⑦ゼラチンも入れ、再び鍋に移し、温める
- ⑧温まったら再度ボールに移し、粗熱を取る
- ⑨別のボールに生クリームを八分立てにする
- ⑩②と⑧と⑨を合わせて、容器に入れ、冷蔵庫で半日～1日冷やして完成

Dining 集

秋田県秋田市中通2-6-44 ニュー金座ビル3F (カフェ、バル・バー)
営業時間 11:30~14:30 定休日 火曜日



お問い合わせ

〒012-1115 秋田県雄勝郡羽後町足田字泉田 45-1
TEL 0183-62-5827 http://www.ja-ugo.jp/

JA うご

