



地産地消

クードマテレージ
ゼロ

環境にやさしい
食生活を！



滋賀草津フードマイレージゼロ野菜

あいさいな
愛彩菜 で カフェメニュー

クッキングレシピ集



寺脇ゼミ有志団体
「フードマイレージによる地産地消促進プロジェクト」
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1
立命館大学経済学部
phone/fax: 077-561-4974
email: fmpj.2015@gmail.com
2015年10月15日発行



フードマイレージ（Food Mileage）とは？

フードマイレージは、食料を生産地から消費地に運ぶのに使用する燃料やその際に排出される二酸化炭素（CO₂）に着目して考案された、その輸送に伴う環境負荷の程度を示す指標です。この指標は「食料輸送量」×「輸送距離」で計算されるため、農産物を運ぶ距離が短いほどフードマイレージも小さくなり、それは地球温暖化の原因となるCO₂の排出量が少ないことを意味します。草津市で作った農産物を草津市内で消費すると、輸送距離がほぼゼロであることから、フードマイレージもほとんどゼロ！「地産地消」は環境に優しい食生活です。



愛彩菜（あいさいな）

おいしく栄養価も高いことで知られる草津市産の「愛彩菜」（わさび菜）。ビタミンB2、カロテン、ビタミンCなどが豊富で、カルシウムはほうれん草の2～3倍も含まれています。

このクッキングレシピ集では、愛彩菜を使ったカフェメニューを紹介しています。レシピはクックパッドでもご覧いただけます。

ご挨拶

私たちは、立命館大学経済学部寺脇拓ゼミに所属する有志のメンバーで構成され、ゼミで学んだ知識を活かして地域社会に貢献する研究活動を正課外に行っている団体です。今年度は、フードマイレージの観点から「地産地消」が環境保全につながることを広く伝えるために、草津市産の「愛彩菜」を使ったカフェメニューを開発し、このクッキングレシピ集を作成いたしました。ぜひみなさん愛彩菜を購入して、これらのレシピを試してみてください！

代表：梅村妃奈



寺脇ゼミ有志団体「フードマイレージによる地産地消促進プロジェクト」
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
立命館大学経済学部
phone/fax: 077-561-4974
email: fmpj.2015@gmail.com

代表：梅村妃奈 副代表：江山光 会計：林さき 調理：大森藍
分析：石井雄大

執行部：市川祐大 宇都宮梓 小牧健也 佐藤耕平 白樺優一
田本奈都乃 辻昌汰 中野夢万 根本純 橋爪友汰 原拓希
村田拓海 吉村優作

メンバー：高橋里奈 谷脇真行 辻賢志 中島朱音 西田絢美
本田遼一 正城結衣 水島美音 村瀬みのり 池田茉央
石本真弓 伊藤正之 梅田裕美子 岡道太 栢本莉沙子 河上翠
北村香菜恵 土江桜 濱野太佑 楠口興介 藤崎万由子
藤本真弓 堀場友菜 宮脇大山 口美紀 山田菜央 吉富りさ

アドバイザー：立命館大学経済学部教授 寺脇拓
協力：JA草津市さん あやさん 立命館大学

※当プロジェクトは2015年度「立命館大学学びのコミュニティ集団形成助成金」制度の助成を受けて実施されました。

Contents



愛彩菜のペペロンチーノ

3



愛彩菜の和風ピザ

4



愛彩菜マフィン

5



愛彩菜のいなり寿司

6



愛彩菜の生春巻き

7



愛彩菜の春巻き

8



愛彩菜と生ハムのベーグルサンド

9



愛彩菜のムース

11



愛彩菜のスペニッシュオムレツ

12



愛彩菜と生ハムのガレット

13



愛彩菜のタコライス

14

愛彩菜のペペロンチーノ



クックパッド

【材料（2人分）】

- 愛彩菜 : 3枚
- パスタ : 180g
- 塩 : 小さじ 1.5
- ベーコン : 50g
- オリーブオイル : 大さじ 2
- にんにく : ひとかけ
- 鷹の爪 : 1本（好みに応じて調節）
- 塩コショウ : 適量
- 黒コショウ : 適量

【作り方】

- ① にんにくをスライス、ベーコンを細切りにする。愛彩菜は洗って軸と葉の部分に分けて適當な大きさにちぎっておく。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れて所定の茹で時間通りにパスタを茹でる。その間にフライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を弱火で炒める。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、ベーコン、愛彩菜の軸の部分を順に加えて炒め、最後に愛彩菜の葉の部分を入れて、塩コショウで味を調える。
- ④ 茹であがったパスタを加え、黒コショウを振り掛ける。

愛彩菜の和風ピザ



クックパッド

【材料（1枚分）】

- 愛彩菜 : 2枚
- ピザ生地 (22cm) : 1枚
- マヨネーズ : 大さじ 3
- しょうゆ : 大さじ 1
- しめじ : 1/2株
- エリンギ : 1本
- ツナ : 1/2缶
- チーズ : 適量
- バター : 10g
- 塩コショウ : 適量
- のり : 適量
- かつおぶし : 適量
- 黒コショウ : 適量

【作り方】

- ① マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせてソースを作る。
- ② しめじの石づきを切り落とし、小房に分け、エリンギを食べやすい大きさにスライスしておく。愛彩菜は軸と葉の部分に分けて洗って適當な大きさにちぎっておく。ツナは油をきっておく。
- ③ キノコ類をバター、塩コショウで炒める。
- ④ ピザ生地に①のソースをぬって、愛彩菜の軸の部分、ツナ、キノコ、チーズをのせて250℃のオーブンで4～5分焼く。最後に愛彩菜の葉の部分をのせてオーブンで軽く火を通す。
- ⑤ 焼きあがったら、のりとかつおぶしをのせる。
- ⑥ お好みで粗挽き黒コショウをかける。

愛彩菜マフィン



クックパッド

【材料（直径 5cm、6 個分）】

- 愛彩菜 : 4 枚
- 薄力粉 : 110g
- ベーキングパウダー : 小さじ 1
- 卵 : 1 個
- 塩 : ひとつまみ
- 砂糖 : 25g
- バター : 50g
- 牛乳 : 60cc
- 黒コショウ : 適量
- 溶けるタイプのチーズ
(グリエール等) : 30g
- ベーコン : 50g
- 玉ねぎ : 中 1/2
- アーモンド／くるみ : 20g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。オーブンは 180℃に温めておく。
- ② 愛彩菜を洗ってみじん切りにする。溶けるタイプのチーズを 5mm 角に切り、ベーコン、玉葱を食べやすい大きさに切る。ナツツはフライパンで炒って、粗刻みにする。
- ③ ボールに室温に戻したバター 50g、塩、砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまでクリーム状に刷り混ぜる。そこに溶き卵を 2 回に分けて加え、良く混ぜる。
- ④ ②の食材と黒コショウを③に加えてよく混ぜた後、①の粉と牛乳を交互に加えて、さっくりと切るように混ぜる。
- ⑤ マフィン型に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く（竹串をさしてみて、生地がついてこなければできあがり）。

愛彩菜のいなり寿司



クックパッド

【材料（10 個分）】

- 愛彩菜 : 6 ~ 7 枚
- 米 : 2 合
- 昆布 : 約 10cm
- 酒 : 大さじ 1
- 塩麹 : 大さじ 3
- 油揚げ : 10 枚
- 白ごま : 大さじ 2
- ちりめんじゃこ : 大さじ 2
- ☆ 酢 : 大さじ 3
- ☆ 砂糖 : 大さじ 2
- ☆ 塩 : 小さじ 1
- だし汁 : 2 カップ
- 砂糖 : 大さじ 3
- みりん : 大さじ 2
- 薄口醤油 : 大さじ 3

【作り方】

- ① 洗って水気をとった愛彩菜を塩麹とともに袋に入れて軽く揉み、しんなりするまで冷蔵庫で冷やす。その後軽く水洗いして麹を落とし、水気をとって千切りにする。
- ② 水を少なめに設定して、昆布と酒を入れて米を炊く。
- ③ ☆の材料を全て混ぜ合わせて合わせ酢を作り、炊き上がったご飯を冷ましながらその合わせ酢を少しづつ馴染ませる。
- ④ ご飯に愛彩菜、白ごま、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 一度沸騰させたお湯に油揚げを入れて、1 分ほど湯通しし、油抜きをする。
- ⑥ ○の材料を鍋に入れて沸騰させ、油揚げを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑦ 油揚げを半分に切って、中を開き、ご飯を詰める。

愛彩菜の生春巻き



クックパッド

【材料（4本分）】

- 愛彩菜：4枚
- ライスペーパー（生春巻きの皮）：4枚
- 人参：1/2本
- キュウリ：1本
- 大根：1/4本
- 鶏肉（ささみ）：2本
- 塩コショウ：適量
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1
- チリソース／ごまだれ：適量

【作り方】

- ① 人参、キュウリ、大根を千切りした後、塩をまぶして軽く揉み、しんなりさせる。その後塩を洗い流して絞っておく。愛彩菜は洗って適度な大きさにちぎっておく。
- ② 塩コショウしたささみを耐熱容器に入れ、お酒をふってラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれたら手で適當な大きさに裂いておく。
- ③ 水を入れたボールにライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、濡れたままの状態で柔らかくなるまで1～2分放置する。
- ④ ①と②の食材をライスペーパーで巻き、半分に切る。
- ⑤ 市販のチリソースかごまだれをつけて食べる。

愛彩菜の春巻き



クックパッド

【材料（6本分）】

- 愛彩菜：6～7枚
- 春巻きの皮：3枚
- サワークリーム：45g
- スモークサーモン：3枚
- 片栗粉：適量
- 黒コショウ：適量
- ケチャップ：適量
- レモン：1/4個

【作り方】

- ① 春巻きの皮を対角線上で半分に切っておく。
- ② 愛彩菜を洗って、微塵切りにする。
- ③ サワークリームと②の愛彩菜を和え、黒コショウを少量降る。
- ④ スモークサーモンと③を春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水で溶いた片栗粉で閉じる。
- ⑤ 180℃の揚げ油で、春巻きの皮の表面が色付くまで揚げ、しっかりと油を切って器に盛り、ケチャップやレモンなどを添える。

愛彩菜と生ハムのベーグルサンド



【材料（4個分）】

- 愛彩菜 : 6 ~ 7 枚
- 生ハム : 8 枚
- クリームチーズ : 120g
- 愛彩菜ベーグル※

【作り方】

- ① 愛彩菜を洗って水気を切り、適度にちぎつておく。
- ② クリームチーズを室温で柔らかくしておく。
- ③ 愛彩菜ベーグルを横半分にスライスする。
- ④ ③のベーグルを軽くトースターで温める。
- ⑤ ④のベーグルの片面にクリームチーズを塗り、愛彩菜、生ハムを挟む。



クックパッド

※愛彩菜ベーグルの作り方

【材料（4個分）】

- 愛彩菜 : 6 ~ 7 枚
- 強力粉 : 300g
- きび砂糖 : 大さじ 2
- 塩 : 小さじ 1
- ドライイースト : 2g
- 水 : 160ml

【作り方】

- ① 愛彩菜をさっと洗って水気を切り、微塵切りにしておく。
- ② ボールに強力粉、きび砂糖、塩、ドライイーストを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 水を冬場は 30℃、夏場は 20℃程度に温めておく。
- ④ ②のボールの真ん中に窪みを作り、③の水を加え、ゴムべらで混ぜる。
- ⑤ 全体が均一に混ざったらボールの中で軽く捏ねる。
- ⑥ 生地をひとまとめにして、ぬれふきんを掛け、10 分ほど休ませる。
- ⑦ ボールから生地を取り出し、清潔な台の上で 3 分ほど捏ねる。
- ⑧ 生地の表面が滑らかになってきたら、①の愛彩菜を加える。その後四等分して丸め、じ目を下にして台の上に間隔をあけて並べて、30 分休ませる。
- ⑨ ⑧の生地を、細長く伸ばし、輪を作り、じ目を下にする。
- ⑩ オープンシートを敷いて打ち粉を振った天板にのせ、ぬれふきんを掛け、暖かいところで、生地が 1.5 倍の大きさになるまで休ませる。オープンを 210℃に温める。
- ⑪ 大き目のフライパンにたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら⑩の生地を入れ、フライ返して抑えながら、1 分茹でる。
- ⑫ 水を切って生地を天板に並べ、オープンで 15 分程焼く。
- ⑬ 焼き加減が足りないときは、さらに数分オープンで焼き色がつくまで焼く。



クックパッド

愛彩菜のムース



クックパッド

【材料】

- A. 水 : 大さじ 1
- A. ゼラチン : 5g
- B. 水 : 60 cc
- B. 愛彩菜（葉の部分）: 60g
- B. グラニュー糖 : 大さじ 1 と 2/3
- B. レモン汁 : 大さじ 1
- C. グレープフルーツ果汁 : 50cc (小 1 個分)
- C. グラニュー糖 : 小さじ 2
- D. 生クリーム : 120 cc
- D. グラニュー糖 : 大さじ 1
- D. ホワイトキュラソー : 小さじ 1/2

【作り方】

- ① A: ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。
- ② B : 愛彩菜を洗って水気を切り、水を少しづつ加えながらミキサーで攪拌、ペースト状にする。その後グラニュー糖、レモン汁を加える。
- ③ C : グレープフルーツを絞って果汁を 50 cc 用意し、グラニュー糖を加える（なければグレープフルーツジュースを使用）。
- ④ 鍋に B と C を入れて火にかける。沸騰寸前で火を止め、A のゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ ④の鍋底に冷水を当て、ゆっくりかき混ぜながらろみをつける。
- ⑥ D : ボールに生クリーム、グラニュー糖、ホワイトキュラソーを加え、すくうとトロトロと落ちるくらい(4分立て)に泡立てる。
- ⑦ ⑤の液のとろみが⑥の生クリームと同じくらいになったら、⑤を⑥のボールに加えてゴムべらで混ぜる。
- ⑧ ⑦の液を器に入れ、冷蔵庫で 3 時間以上冷やして固める。

愛彩菜のスペニッシュオムレツ



クックパッド

【材料】

- 愛彩菜 : 6 ~ 7 枚
- ジャガイモ : 中 3 個
- ベーコン : 50g
- 卵 : 4 個
- パルメザンチーズ : 大さじ 1
- 塩コショウ : 適量
- ケチャップ : 適量
- チリソース : 適量

【作り方】

- ① ジャガイモの皮をむき、千切りにして 10 分程水にさらしておく。
- ② 愛彩菜を洗って、軸と葉の部分に分け、どちらも粗微塵切りにしておく。
- ③ ベーコンをジャガイモと同じ太さに切っておく。
- ④ フライパンに油をひき、ベーコン、水を切ったジャガイモの順に入れ、中火または弱火で焦げ付かないよう丁寧に混ぜながら、火を通す。
- ⑤ ジャガイモがしななりとして火が通ってたら、愛彩菜の軸の部分を入れて混ぜ、全体に火を通す。
- ⑥ 火を更に弱めて、溶き卵に愛彩菜の葉の部分、パルメザンチーズ、塩コショウを入れ、⑤のフライパンに流し入れる。
- ⑦ 卵が固まってきたら、フライパンの片側に寄せてひっくり返し、しっかりと両面を焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、ケチャップやチリソースを添えて器に盛る。

愛彩菜と生ハムのガレット



【材料（1枚分）】

- 愛彩菜：6～7枚
 - 生ハム：3～4枚
 - マッシュルーム：2個
 - 溶けるチーズ：適量
 - 強力粉：1/2カップ
 - 薄力粉：1/2カップ
 - 塩：ひとつまみ
 - 水：1カップ
 - 卵：1個
 - 油：小さじ1
- ※ ○の分量で、ガレット生地が6枚焼ける。
生地は冷凍保存が可能。

【作り方】

- ① 愛彩菜を洗って、半分は笊にとって水気を切り、適度にちぎっておく。マッシュルームは薄切りにしておく。

- ② 残りの愛彩菜の葉の部分だけをさっと茹で、すぐに水にとり、水気を切って微塵切りにしておく。
- ③ ボールに強力粉、薄力粉、塩を入れてよく混ぜ、水を加えて泡だて器で混ぜておく。
- ④ ③のボールに溶き卵、油を順に加え、よく混ぜてから、こし器を通して、別のボールに移す。
- ⑤ ボールにラップをかけ、室温で（夏場は冷蔵庫で）一時間以上寝かせる。
- ⑥ 焼く直前に⑤の生地に②の愛彩菜を入れて、全体を満遍なく混ぜる。
- ⑦ テフロン加工のフライパンに薄く油（分量外）をひき、⑥の生地を流して薄く広げる。
- ⑧ ごく弱火にかけ、生地の表面が乾いてきたらひっくり返す。返した面にマッシュルームと溶けるチーズをのせる。
- ⑨ 生地の四隅を折り返し、器に盛った後、①の愛彩菜と生ハムをのせ、盛り付ける。

愛彩菜のタコライス



【材料（2人分）】

- 愛彩菜：4枚
- 合挽き（または牛）挽き肉：200g
- トマト：中1個
- パブリカ（またはピーマン）：小2個
- 温かいご飯：茶碗2杯
- 卵：2個
- ケチャップ：大さじ2
- オイスターソース：小さじ2
- 塩：ひとつまみ
- 黒コショウ：適量
- ナツメグ：適量
- クミンシード：小さじ1/2
- オリーブオイル：大さじ1
- 溶けるチーズ：大さじ1
- 頭粒コンソメ：1g
- レモン：適量
- タバスコ：適量

【作り方】

- ① 愛彩菜を洗って水気を切り、適度にちぎっておく。パブリカ、トマトは種を取り、一口大に、ざく切りにしておく。
- ② フライパンで油（分量外）を熱し、クミンと挽き肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉がポロポロになったらキッチンペーパーで余分な脂を除き、パブリカ、トマトを加え、炒める。
- ④ ③に火が通ったら塩、黒コショウ、顆粒コンソメ、ナツメグ、オイスターソース、ケチャップを加えて味を調える。
- ⑤ 別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑥ 器にご飯、①の愛彩菜を盛り、④の挽き肉、チーズ、目玉焼きの順に盛る。
- ⑦ お好みでタバスコとレモン汁を振る。