

# 美味研究 京野菜

京の食文化

ブランド京野菜

# 夏の料理 フェア

京のおもてなし企画と  
タイアップした  
「京づくし」の献立です。

2022.8.21 SUN ~ 9.4 SUN

## 夏編 京野菜ストーリー

京都の長い歴史と豊かな風土のなかで育まれてきた京野菜は、それぞれの生産者の手によって高い品質が保たれています。その独特の味わいはもちろん、近年は京野菜が持つ機能性についても注目が集まっています。

## ORAC値 京野菜の機能性

京野菜の機能性を示す指標のひとつとして「ORAC値」があります。ORAC値は老化やガン、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑制する作用の指標で、ポリフェノール（たとえば、アントシアニン）の含有量に比例します。



伏見とうがらし

伏見付近で多く栽培される在来種で、その地名に由来して伏見とうがらしと名付けられています。京都では「あおと」と呼ばれることも。ビタミンCやカルシウムはピーマン以上。葉も食べることができます。



丹波黒大豆を利用した枝豆で、京都府農林水産技術センターが開発しました。名前のとおり種皮がほんのり紫色で、もっちりした食感と濃い甘みが魅力です。タンパク質をはじめビタミンCやカルシウムも豊富です。



京夏ずきん 紫ずきん

江戸時代には、現在の京都市南区九条付近で品質の良いねぎが栽培されていたことから九条ねぎの名がつけました。府内では京都市、久御山町、八幡市が主な産地。特有の香気成分アリシンを豊富に含みます。



九条ねぎ

### 参考文献、資料等

- ・歳時記「京の伝統野菜と旬野菜」、トンボ出版、高嶋四郎、H15.6
- ・京の野菜記、ナカニシヤ出版、林 義雄、S50.11
- ・まるごと京野菜、青幻舎、田中大三、H21.6
- ・京やさい料理帖、北星社、JA京都、H21.6
- ・京の野菜・味と育ち、ナカニシヤ出版、林 義雄、岩城由子、S63.11
- ・もっと知りたい京野菜、淡交社、上田耕司、H26.10

主催：公益社団法人京のおもてなしと産品協会  
<https://kyoyasai.kyoto/>

共催：京のおもてなし協議会



## 京野菜ストーリー 夏編



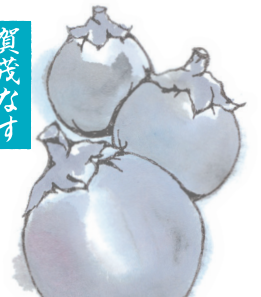
おいしさと信頼の目印  
「京マーク」  
京のブランド産品の証です

原種が生まれたといわれるのは1920年頃。現在は新品種が開発され、2012年には辛みがまったくない万願寺とうがらしが完成しました。果肉が厚く、ほのかな甘み特徴。ビタミンAはピーマンのおよそ2倍量を含んでいます。

万願寺とうがらし (万願寺とうがらし)



賀茂なす



上賀茂で栽培されるようになったのは約100年前。ある時期までは門外不出の希少な存在でした。光沢のある黒紫色で皮は柔らかく、よく締まった肉質。動脈硬化予防に良いといわれている「ナスニン」を含んでいます。

京みず菜



江戸時代に書かれた本草書「本朝食鑑」の中に、東寺・九条周辺で栽培されているとの記述が残されています。府内の主な産地は南丹市、綾部市、京丹波市、伊根町。ビタミンEとCを含み、その相乗効果も期待できます。



お問合せ：ブランド京野菜夏の料理フェア事務局  
(株式会社リーフ・パブリケーションズ内)  
Tel.080-8541-1232 (平日 10:00~18:00)  
[brandkyoyasai@leafkyoto.co.jp](http://brandkyoyasai@leafkyoto.co.jp)



Facebook



Instagram



## たん熊北店 本店

繁華街にありながら一歩店内に入れば、そこは京風情豊かな空間。料理にも器にも、四季折々の景色を切り取ったような趣と華やきが満ちています。揚げ焼きし、だしで炊いた大ぶりの賀茂なすに、旨みたっぷりの海老そぼろあんをかけた焚合。甘みのある万願寺とうがらしを炒め、じゃこと合わせた御飯など。京の夏野菜会席ではブランド京野菜や京都育ちの素材を活かした多彩な品々が楽しめます。

京の夏野菜会席  
13,000円(税別)



### 京づくしの献立

- ・賀茂なすと海老そぼろあん
- ・万願寺とうがらしジャコ御飯
- ・糸入り前菜など



京料理  
いそべ

円山公園の深いところ、東山を背にたたずむ料理店。船底天井や網代の障子といった数寄屋建築の意匠を散りばめた座敷で、自慢の自家製ゆばを盛り込んだ京料理が味わえます。特別料理のコースでは賀茂なすを使った2品のうち、お好みの1品を選択できるお楽しみも。つば、賀茂なすの甘みを堪能できる田楽。もう一つは、さっぱりしてのど越しの良い賀茂なす素麺。どちらも魅力的です。



tel.075-561-2216  
京都市東山区円山公園内  
11:00~15:00(LO/14:00)、  
17:00~21:00(LO/20:00)  
無休 電子マネー対応なし  
3日前までに要予約  
<https://kyoryori-isobe.co.jp>



### 京づくしの献立

- ・賀茂なす田楽
- ・賀茂なす素麺
- ・京野菜とゆばの揚げ出し
- ・鮎の竜田揚げなど



京野菜と京ゆばの特別料理  
6,000円(税別)  
1日10食限定

## 鳥米

京料理  
四条通の西の端、松尾大社の大きな鳥居の側にある老舗京料理店。代々鶏を扱ってきたからその目利きで仕入れた鶏料理をはじめ、四季折々の懐石料理が味わえます。京野菜をふんだんに使った見た目も鮮やかな八寸。鮎と一緒に炭火で焼いた賀茂なすの田楽。旬の魚と万願寺とうがらしの天ぷらなど。特別仕立て懐石は、ご予約をいただいでから二組ずつ、旬の食材で贅沢な献立を提供します。

### 京づくしの献立

- ・八寸(万願寺とうがらし鶏味噌添えなど)
  - ・キスと万願寺とうがらしの天ぷら
  - ・鮎と賀茂なすの田楽の炭火焼など
- ※メニューは一例です。旬に合わせて変動いたします。



tel.075-221-6990  
京都市中京区木屋町通四条上ル紙屋町355  
12:00~15:00(LO/13:30)、  
17:30~22:00(LO/19:30) 水曜休(ほか不定休あり)  
Paypay-ID・WAON対応可 2日前までに要予約  
<https://www.tankumakita.jp/kyotohonten/>



美味研鑽 京の食文化  
特別仕立て懐石  
17,490円(税別)



tel.075-872-7711  
京都市西京区嵐山朝市町66  
11:00~15:00(LO/15:00)、17:00~22:00  
(LO/20:00) 水曜休(ほか不定休あり)  
PayPay対応可 2営業日前までに要予約  
<http://www.toriyone.com/>



### 京づくしの献立

- ・すずきの万願寺とうがらしオイルソース掛け
- ・にしん茄子・京みず菜のお浸し
- ・九条ねぎと蛸の混ぜご飯
- ・京地どりのみぞれ和え など



## 辰巳屋

京・宇治抹茶料理  
茶処、宇治で茶問屋として発祥し、1913年から料理屋に。宇治川の涼やかな流れを間近に感じる館で、季節の食材と抹茶の風味を活かした料理が楽しめます。特別会席では煮合、焼物、小鉢、留物でブランド京野菜を使用。煮合のにしん茄子は、だしを含んだ京山科なすづくよかな味わい。焼物のすずきの万願寺とうがらしオイルソース掛けは、二色の万願寺とうがらしの色合い、甘み、食感も鮮やかな一品です。

夏を感じる「ブランド京野菜」特別会席  
8,000円(税別) 1日10食限定  
昼のみ提供 2名様より  
tel.0774-21-3131  
宇治市宇治塩川3-7 11:00~15:30  
(LO/14:30)、16:30~22:00(LO/19:30)  
不定休 Paypay・LINEpay・auPAY・メルペイ・D払い対応可 2日前までに要予約  
<https://uji-tatsumiya.co.jp>

