



赤ずいき

産地 三谷・金浦地区

旬 7月～9月

かわいい色と楽しい食感

人の背丈ほども育つ、里芋の仲間の葉柄をいただく野菜です。シャクシャクめりりのクセになる食感で、酸味を合わせると鮮やかな赤紫に。

How to Choose

上手な選び方

赤身が濃く、張りのあるもの



Kagayasai Recipe

Let's Try!

加賀野菜 レシピ

赤ずいき

Menu

◎肉まき ◎酢のもの



Kagayasai Recipe
加賀野菜
レシピ

赤ずいき

金沢市農産物ブランド協会

こってり、シャクシャク、お弁当にぴったり

肉まき



●材料(4人分)

赤ずいき	4本
豚ばら薄切り肉	100g
油	適量
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
万能ねぎ	適量

- 通常はそのままで、4cmの長さに切り、まな板に肉を広げ、2〜3本ずつ巻く。
- フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼いていく。こんがり焼き色がついたら、酒を入れてふたをする。
- 水分がなくなったら、残りの調味料を入れ、煮詰める。
- 器に盛り、万能ねぎを飾る。

お好みで下ごしらえ!!

食感を柔らかくする場合は、調理前に皮をむき、切って水につけてアクを抜く。



●材料(4人分)

赤ずいき	4本
酢	大さじ4
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
白ごま	小さじ1

- 通常はそのままで、4cmの長さに切り、鍋にずいきを入れて空いりする。
- ずいきがしんなりしたら、白ごま以外の調味料を加えて火を止める。
- ②を冷蔵庫に入れ、食べるまで冷やしておく。器に盛り、白ごまをふる。

びっくり!お酢の発色マジック 酢のもの

Kagayasai Recipe

加賀野菜 レシピ!

サイトではこの他の
レシピも紹介しています。



加賀野菜

検索

加賀野菜

昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です。藩政時代から戦前までの間に、金沢の気候・風土に育まれ、農家に大切に受け継がれてきた伝統野菜。金沢市民に愛され、食卓に四季の訪れを告げ、食文化を支えてきました。



加賀野菜
ブランドシール

【加賀野菜ブランド認定15品目】

- | | |
|----------|-------------|
| ◎さつまいも | ◎金沢せり |
| ◎加賀れんこん | ◎打木赤皮甘栗かぼちゃ |
| ◎たけのこ | ◎金沢一本太ねぎ |
| ◎加賀太きゅうり | ◎二塚からしな |
| ◎金時草 | ◎赤ずいき |
| ◎加賀つるまめ | ◎くわい |
| ◎ヘタ紫なす | ◎金沢春菊 |
| ◎源助だいこん | |

加賀野菜イメージキャラクター
"ベジタン"

