

みぶまち  
壬生町は

とちぎのかんぴょう発祥の地！

# かんぴょう料理 レシピ集



## 「かんぴょう」の正体、知ってっけ？

かんぴょうは、ユウガオ（ウリ科ヒョウタン属）の果肉を薄く細長く剥いて乾燥させた食品のことです。栃木県の生産地では、ユウガオの果実を通称「ふくべ」と呼んでいます。



鳥居忠英公  
画像(常楽寺所蔵)

## みぶまち 壬生町は「とちぎのかんぴょう発祥の地」って知ってっけ？

栃木県のかんぴょうの歴史は、1712年に水口藩（現在の滋賀県甲賀市）から壬生藩に国替えとなった鳥居忠英公が、旧領地からユウガオの種を取り寄せて試作させたことが始まりとされています。それから300年以上という長い年月をかけて、先人たちが絶えず努力と創意工夫を積み重ねた結果、「生産量日本一」として栃木県が全国に誇れる農産物の地位を確立しました。

壬生町の特産物であるかんぴょうを日常の食卓に取り入れていただくことで、300年の伝統を守り後世に受け継いでいけるよう、「とちぎのかんぴょう発祥の地」である壬生町より盛り上げていきたいと思えます。

## かんぴょうの戻し方

- ①表面の汚れを落とす程度にさっと水洗いする。
- ②水を換え、塩(小さじ1)を入れて柔らかくなるまでもみ洗いする。
- ③塩を洗い流し、軽く絞って水分を切る。
- ④たっぷりのお湯に入れて、好みの柔らかさに茹でる。
- ⑤水にさらし、ざるに上げてできあがり。



## かんぴょうの保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。  
戻したかんぴょうを、1回分ごとにラップ  
またはポリ袋に分けて冷凍保存しておく  
と便利です。



## かんぴょうの成分

かんぴょうは低カロリーで食物繊維やカルシウムなどを多く含んでいます。便秘や骨粗しょう症の予防にも良いと言われており、健康食品として注目されています。

成分含有量の比較(可食部100g当たり)

野菜名	食物繊維	カルシウム	鉄	カリウム
かんぴょう	30.1g	250mg	2.9mg	1800mg
ごぼう	5.7g	46mg	0.7mg	320mg
ブロッコリー	5.1g	50mg	1.3mg	460mg
ほうれんそう	2.8g	49mg	2.0mg	690mg
にんじん	2.8g	28mg	0.2mg	300mg

(7訂日本食品標準成分表より)



## みぶのカミナリ汁

### ●材料(4人分)

かんぴょう …………… 20g  
卵 …………… 2個  
しょうゆ …………… 小さじ2  
粉末調味料 …………… 少々  
海苔 少々(岩海苔が口どけが良い)  
食べるラー油 …………… お好みで

### ●作り方

※かんぴょうは水で戻してから塩もみして、十分に洗い流しておきます。

- ①かんぴょうを良くしぼってから、2～3cm程の長さに切る。
- ②ポウルに割りほぐした卵2個と①を入れてよく混ぜる。
- ③沸騰したお湯(600cc)に調味料を加えて、②を静かに流し入れ、弱火にする。
- ④好みの柔らかさに煮て、お椀に盛る。
- ⑤海苔を上に乗せて出来上がり。

★刻んだわけぎを乗せてもおいしく召し上がれます。お好みで、食べるラー油を加えると、ひと味違ったカミナリ汁になります。



## かんぴょうときのこの和風スープ

### ●材料(4人分)

かんぴょう(戻したもの)……	50g
マイタケ ……………	50g
シメジ ……………	50g
エノキ ……………	50g
ねぎ ……………	1本
ワカメ ……………	少々
水 ……………	600cc
だしの素 ……………	適量
しょうゆ ……………	30cc

### ●作り方

- ① かんぴょうは、湯がいて1～2cmに切る。
- ② マイタケ・シメジ・エノキは、ほぐしておく。
- ③ ねぎは、斜めの薄切りにしておく。
- ④ 鍋に水600ccを沸かし、具材を入れる。
- ⑤ 2分位たってから、だしの素・しょうゆを入れ、おろす間にねぎ・ワカメを入れる。



## 薄焼卵のかんぴょう巻き

### ●材料(2人分)

かんぴょう	20g
卵	4個
きゅうり	1/2本
かにかま	8本
だししょうゆ	少々
マヨネーズ	少々
しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

### ●作り方

- ① かんぴょうは塩もみし、少しゆでる。その後味付け(☆)をして柔らかく煮る。
  - ② 卵(2個)は、だししょうゆ小1をいれ薄焼卵を焼く。(これを2枚)
  - ③ 煮かんぴょうを冷まし、かんぴょうの幅(約2cm)に薄焼卵を長く切り、卵・かんぴょうの順に置き、その上に棒きゅうり・かにかまをかんぴょうの幅に合わせ切ったものをのせ、好みの量のマヨネーズを入れて巻く。
- ※開いてしまうときは、楊枝をさして食べやすいように1cmに切るとよい。





## かんぴょうのイタリアンマリネ風

### ●材料(4人分)

かんぴょう	60g	
ぶなしめじ	150g	
ピーマン	大3個	
むきえび(大)	300g	
オリーブオイル	大さじ3	
にんにく	大1片	
塩	少々	
こしょう	少々	
☆	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ3
	酢	大さじ4

### ●作り方

- ① かんぴょうは水で戻し固めにゆで、5cm位の長さに切り水気をしぼる。
  - ・ぶなしめじは、小房にわける。
  - ・ピーマンは、細切りにする。
  - ・むきえびは、軽くゆで水気を切る。
- ② にんにくは、みじん切りにする。(大きめ)
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め①を加えて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ☆を加え混ぜ、塩こしょうで好みの味にする。(冷やしても美味しいです)



## かんぴょうとみぶ菜と油揚げの煮びたし

### ●材料(2人分)

かんぴょう …………… 20g  
みぶ菜(水菜) …… 1把(約200g)  
ニンジン …………… 30g  
油揚げ …………… 1枚  
削り節 …… 1パック(約3g)  
〈煮汁〉 …… ※お好みで自分流に  
水 …………… 1カップ  
砂糖 …………… 小さじ2  
しょうゆ …… 大さじ2・1/2  
みりん …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
だしの素 …………… 少々

### ●作り方

- 1 かんぴょうを戻し方にそって戻す。なるべく柔らかく味が入りやすくし、4cmの長さに切っておく。
- 2 ・みぶ菜は4cmの長さに切り茎と葉に分ける。  
・ニンジンは長さ4cm・厚さ5mmの拍子切りにする。  
・油揚げは油抜きして、縦半分に分けてから横幅1cmに切る。
- 3 鍋に煮汁の材料を混ぜ中火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、戻したかんぴょうとニンジン、油揚げを入れ落とし蓋をして、かんぴょうのかたさをみながら煮る(2～3分位)。みぶ菜の茎を加えて再び落とし蓋をしてさっと煮る。葉を加えて1分ほど煮る。削り節を加えて混ぜ火を止める。





## かんぴょうの春巻き

### ●材料(1人分)

煮つけかんぴょう(5cm) … 3本  
ミニ春巻きの皮 …………… 1枚  
しその葉 …………… 1枚  
とろけるスライスチーズ… 1/2枚  
椎茸(千切り)…………… 2本  
にんじんの千切り …少量(彩りに)

### ●作り方

※あらかじめかんぴょうを戻して、煮つけにしておきます。

- 1 ミニ春巻きの皮を敷いたら、その上にしその葉をおきます。
  - 2 チーズ1/2枚をしその葉の上ののせます。
  - 3 椎茸千切り2本・かんぴょう3本、にんじんの千切りを春巻きの皮で巻きます。
  - 4 サラダ油で揚げて出来上がりです。
- ☆ おつまみに大変喜ばれています。



## かんぴょうのコーンクリームグラタン

### ●材料(5人分)

かんぴょう	50g
ホワイトソースの素	1箱(粉末の場合:48g)
牛乳	400ml
玉ねぎ	1個
ピザ用ミックスチーズ	適量
スイートコーン	1缶(250g) ※ツナ缶でも良い。
パセリ	適量
バター	適量
赤パプリカ	適量

### ●作り方

- 1 かんぴょうは塩でもんでから水洗いをし、20分位柔らかくなるまでゆで、1cmの長さに切る。
- 2 鍋にバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- 3 ②の鍋に牛乳とホワイトソースの素を入れトロットとするまで煮る。  
※お好みで、ホワイトソースにコンソメを入れて味を濃くしても良いです。
- 4 さらにかんぴょう・コーンを加える。3分煮て火を止める。
- 5 バターを塗ったグラタン皿に④を入れ、ミックスチーズをのせてオーブントースターで焼き目をつける。仕上げにパセリ・パプリカをちらす。



## かんぴょう入りチキンライス

### ●材料(2~3人分)

かんぴょう	30g
市販のチキンライスの素	
ケチャップ	少々
ご飯	茶碗2杯分
卵	1個
サラダ油	適量

### ●作り方

- ① かんぴょうはもどして1cm位に切っておく。
- ② 切ったかんぴょうは、水気をしぼりケチャップをからめておく。
- ③ フライパンに少量のサラダ油を熱し、かんぴょうと卵をさっと炒めたところにご飯をほぐしながらさらに炒める。
- ④ チキンライスの素についている具を全体に混ぜ炒める。
- ⑤ ソースがご飯全体になじむまで炒める。



## 協力：壬生町農村生活研究グループ協議会

発行：壬生町干瓢生産流通推進協議会(壬生町経済部農政課農業振興係)  
〒321-0292 栃木県下都賀郡壬生町通町12-22 ☎0282(81)1839

E-mail nousei@town.mibu.tochigi.jp

壬生町公式WEB <https://www.town.mibu.tochigi.jp>

