



アケビ果皮料理レシピ

日時：2015年2月8日(日) 10:00～15:30

場所：サンパル秋田(秋田市文化会館)

実習内容：・アケビの肉詰め

・ミネストローネ

・くるみ味噌和え

・レモン煮

製作・著作権：秋田大学教育文化学部・池本研究室



○冷凍アケビ果皮の下処理方法

- ①アケビの果実（果肉）と種子を除いて、冷凍保存をしておく。
- ②熱湯に、食塩 1%（例：湯 2L に食塩 20g）を加える。
- ③冷凍アケビ果皮を凍ったままの状態に入れ、3 分茹でる。
- ④冷水にとり粗熱をとる。その後容器に移して一晩水に浸漬する。

※浸漬をしないで使用することもできます。



あくがでるので、しっかりと湯切りしてから冷水につけましょう。

【注意】

- 常温解凍または冷蔵庫で解凍をすると、果皮の色が茶色くなります。



アケビの肉詰め



材料	分量(4人分)
アケビ果皮	小 4 個分
豚ひき肉	80 g
まいたけ	100 g (1 パック)
長ねぎ	40 g (約 20 cm)
みそ	大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 1/2
ごま油	大さじ 1
サラダ油	大さじ 2
小麦粉	小さじ 1

作り方

- ①アケビ果皮は中身を取り除いて洗っておく。冷凍アケビ果皮の場合は、下処理をして、水気を取り除いておく。
- ②舞茸は小房にわけ、長ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。②を加えて炒め、みそ、砂糖、酒を入れて味をととのえ火をとめる。
- ④①のアケビ果皮の内側に薄く小麦粉をつけて、③を詰め爪楊枝をさしておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、④を入れ、ふたをして中火で5分くらい両面を焼く。

◎山形で一般的に食べられているアケビ果皮料理です。

アケビ果皮のほろ苦さが秋の味覚として珍重されています。

中の具材に、くるみや油揚げ、しその実を加えたり、詰めた後にアケビを干びょうで結ぶなどのレシピもあります。

ミネストローネ



材料	分量(4人分)
アケビ果皮	1/2 個分(80~90g)
たまねぎ	1/2 個
じゃがいも	中 1 個
にんじん	70g(中 1/3 本)
セロリ	30g(約 12cm)
キャベツ	60g(1 枚)
にんにく	1/2 片
ベーコン	2枚(30g)
トマトの水煮	1パック(390g)
固形スープの素	1個
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。アケビ果皮、野菜は 1cm 角に切る。
- ②バターを溶かして、にんにくを入れる。香りが立ってきたら、ベーコン、たまねぎ、セロリ、じゃがいも、にんじん、キャベツの順に炒め、トマトの水煮と水 3 カップ、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら、火を弱める。野菜が柔らかくなったことを確認してから、アケビ果皮を加える。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、乾燥パセリをのせる。

くるみ和え



材料	分量(4人分)
アケビ果皮	2個分(1個80~90g)×2
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
むきくるみ	40g

作り方

- ①アケビ果皮は塩ゆでして、水にさらし、薄切りにする。
- ②くるみすりつぶし、みそ、砂糖、酒と合わせる。
- ③②に①を加えて和える。

レモン煮



材料	分量(4人分)
アケビ果皮	1個分(1個80~90g)
レモン果汁	50ml
砂糖	大さじ5
水	400ml

作り方

- ①アケビ果皮は塩ゆでして、水にさらし、1.5cm幅に切る。
- ②鍋にレモン果汁、砂糖、水を入れて火にかける。砂糖がとけたらアケビ果皮を加える。
- ③15分煮たら、火を止めてそのまま冷ましておく。