

上ノ国絹さや 活用料理集



【撮影：片石唯乃さん】

平成29年7月

上ノ国サヤエンドウ生産組合 JA新はこだて 上ノ国町

檜山振興局 檜山農業改良普及センター

絹さや活用料理集に込めた想い

上ノ国町は「絹さやえんどうの町」です。30年以上の栽培実績があり、全道屈指の規模・生産量を誇り、その品質は高い評価を受けています。絹さやえんどうは「町の自慢」の農産物です。

この小冊子には、上ノ国の絹さやえんどう農家の味、創作料理等を19点掲載しました。

皆さんの工夫で絹さやえんどう料理を「上ノ国の味」にしていきたいと思います！

上ノ国絹さやえんどうの実力

上ノ国町では、昭和56年に絹さやえんどうの栽培が始まり、平成2年には、出荷額が1億円を突破。平成29年では、44戸の農家が約10畝で栽培しています。30年以上も取り組みが続いている「絹さやえんどう」産地です。

生産量は道内でも屈指の規模を誇り、主な出荷先である関西・名古屋・東京方面の市場関係者から「品質がよく信頼できる」と高い評価を受けています。

出典「上ノ国町HP」一部変更

絹さやえんどうの栄養と効用

絹さやえんどうは、優れた栄養をもつ健康野菜です。

【栄養面の特徴】

- ・遊離アミノ酸が野菜でトップ！
- ・カルシウムとリンのバランスが良い！
- ・カロチンがカボチャ並&ピーマンの2~3倍！
豆類で最多（ブルーベリーの10倍）！
- ・ビタミンCが多い（イチゴ並）！ etc

たくさん
食べようね！

【効用】

- ・カゼ予防
- ・利尿作用
- ・粘膜強化
- ・高血圧症
- ・老化防止
- ・胃腸疾患
- ・シミ、そばかす
- ・糖尿病の口渇 etc

上ノ国町（かみのくに）の紹介



面積：547.71km²
総人口：5,077 人
(住民基本台帳2017/3/31)

町の木：ヒノキアスナロ
町の花：エゾヤマツツジ

- 日本海に臨む農漁業の町
- 中世の名残をとどめる歴史の町

【地理・気象】

上ノ国町は、渡島（おしま）半島の西南、檜山振興局管内の最南端に位置しています。東は渡島山地、西は日本海に面しています。

町面積の92%が山林で占められており、北部に天の川、南部に石崎川が流れ、日本海に注ぎこんでいます。

気候は対馬暖流の影響を受け、四季の変化が穏やかで寒暖の差が小さいところです。日照時間は割合少なく、雨量は6月から10月にかけて多くなります。風は強く、5月、6月はこの地方特有のヤマセ（南東風）、冬季間は北西の季節風が吹き荒れます。初雪は11月中旬、12月中旬には根雪となります。

【歴史】

上ノ国町は「北海道発祥の地」と言われています。

和人が上ノ国の地に住みついたのは平安時代の1189年（文治5年）とされています。その後和人は館（たて）と呼ばれる城館（じょうかん）を築き、支配する地域を拡大していきました。道南には10を越える館があったと言われています。

室町時代の1457年（康正3年）にコシャマインの戦い（アイヌと和人の戦争）がありました。コシャマインが率いるアイヌの勢いは強く、各地の館は陥落しました。しかし上ノ国の花沢館の館主・蠣崎季繁（かきざきすえしげ）の客将であった武田信広が指揮する軍により鎮圧されました。このことにより道南での蠣崎氏の支配権が確立し、江戸時代に入り松前藩として認められました。

1902年（明治35年）に上ノ国村、木ノ子村、汐吹（しおふき）村、石崎村、小砂子（ちいさご）村、大留村、北村が合併し上ノ国村となり、1967年（昭和42年）に現在の上ノ国町になりました。

目 次

【定番】

| | |
|--------------|----|
| 絹さやの卵とじ | …4 |
| 絹さやと新じゃがの味噌汁 | …5 |
| 絹さやたっぷり八宝菜 | …6 |

【漬けもの】

| | |
|-------------|-----|
| 絹さやのしょうが醤油漬 | … 7 |
|-------------|-----|

【和えもの】

| | |
|---------------|-----|
| 絹さやの味噌マヨネーズ和え | …8 |
| 絹さやとたこのポン酢和え | …9 |
| 絹さやの胡麻酢味噌和え | …10 |

【肉巻き】

| | |
|-----------|-----|
| 絹さやの肉巻き | …11 |
| 絹さやのジビエ巻き | …12 |

【フライ】

| | |
|------------|-----|
| 絹さやのフライ | …13 |
| 絹さやの肉巻きフライ | …14 |

【コロッケ】

| | |
|------------|-----|
| 絹さや豆コロッケ | …15 |
| 絹さや豆沢山コロッケ | …16 |

【点心】

| | |
|---------|-----|
| 絹さや餃子 | …17 |
| 絹さやの春巻き | …18 |

【ごはんもの】

| | |
|---------|-----|
| 絹さや豆の赤飯 | …19 |
| ぽせいどん巻き | …20 |

【e t c】

| | |
|--------------|-----|
| 絹さやのジビエ野菜いため | …21 |
| かみまん | …22 |

絹さやの卵とし

【材 料】

2人前

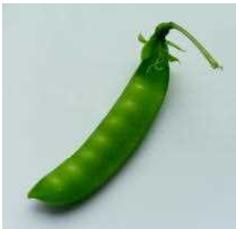
- ・上ノ国産絹さやえんどう
… 100 g
- ・卵 … 2個
- ・だしの素、砂糖
…大さじ1
- ・醤油 …小さじ1
- ・水 …250cc
- ・塩 …少々



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. フライパンで水を沸かし、沸騰したら、だしの素、砂糖、醤油を入れます。
3. よく溶いた卵を回し入れ、絹さやえんどうを入れます。
4. 卵に火が通ったらできあがりです。

絹さやえんどうのすじ取り方法

- ①両端5ミリほどを指先でちぎりますが、その時付いてきたすじをスッと引きます。
- ②付いてこないすじはを無理して取る必要はありません。



絹さやと新じゃがの味噌汁

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …30莢
- ・新じゃが（メークイン） …大1つ
- ・味噌 …大さじ2
- ・卵 …1個
- ・片栗粉 …少々
- ・煮干しのだし汁…400cc
- ・塩 …少々



一口メモ

絹さやえんどうと新じゃがを美味しく頂くには、煮干しだしが一番です。

1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 新じゃがを食べやすい大きさに切り、だし汁に入れます。だし汁で新じゃがの芯が柔くなるまで煮ます。
3. 味噌を溶き、再沸騰したら、片栗粉をひとつまみ入れた溶き卵を回し入れ火を止めます。
4. 最後に絹さやえんどうを入れて、できあがりです。

絹さやえんどうの保存について

絹さやえんどうの料理は、とりたての新鮮なものを使うのが一番美味しいですが、サッと湯通しして冷凍保存しても大丈夫です。とはいえ、できるだけ早く料理しましょう。

絹さやたっぷり八宝菜

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …170g
- ・白菜 …2～3枚
- ・豚肉（薄切り）…2～3枚
- ・エビ …100g
- ・人参 …4cm程度
- ・しめじ …1／4房
- ・調味液
 - 水 …100cc
 - 鶏ガラスープの素 …小さじ1
 - 酒 …大さじ1
 - 醤油 …大さじ2
 - オイスターソース …小さじ1
 - 砂糖 …小さじ1～2
- ・塩 …ひとつまみ
- ・塩胡椒 …少々
- ・水溶き片栗粉 …適量



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 白菜と人参は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐします。…A
3. 豚肉も食べやすい大きさに切り、エビと一緒に分量外の酒と塩胡椒をなじませておきます。その後、片栗粉をまぶしておきます。…B
4. フライパンにお湯を沸かし、Aを下茹でし、ざるにあけます。Bも同様に下茹でします。
5. フライパンにサラダ油を少量ひき、Bを炒めた後、Aを入れて炒め、絹さやえんどう、調味液を入れます。
6. 塩胡椒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがりです。

絹さやの生姜醤油漬け

【材 料】

小皿に盛る程度の量

- ・上ノ国産絹さやえんどう …80g
- ・醤油 …30cc
- ・生姜（すりおろした量） …3g
- ・味の素 …少々
- ・塩 …ひとつまみ



1. 絹さやえんどうを湯通しします。塩をひとつまみ入れると、緑色が鮮やかになります。
2. 冷水で冷やしたあと、よく水切りし、細切りにします。
3. 醤油、生姜、味の素で漬け汁を作り、絹さやえんどうを入れて、約2分間漬けます。
4. 漬け汁から取り出し、できあがりです。

華夏絹莢(はなかきめさや)

上ノ国町で多く作付けされている絹さやえんどう品種は「華夏絹莢」です。

「華夏絹莢」は赤花の早生（わせ）で、莢は光沢のある濃緑色をしています。食味も優れています。



絹さやの味噌マヨネーズ和え

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう … 100g
- ・マヨネーズ … 大さじ2弱
- ・味噌 … 少々
- ・塩 … 少々



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 冷水で冷やして、水気をとります。
3. ボールに2とマヨネーズ、味噌を入れて和えて、できあがりです。

上ノ国：町の木、町の花

上ノ国町の木「ヒノキアスナロ」はヒノキ科アスナロ属の変種です。一般には「ヒバ」と呼ばれています。木材は建築、土木、船舶、浴槽によく使われる良材です。

上ノ国町の花は「エゾヤマツツジ」です。ツツジ科の落葉樹でヤマツツジの変種と言われています。6月にきれいな深紅の花を咲かせます。花言葉は「愛の喜び・情熱・初恋」。

絹さやとたこのポン酢和え

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …100g
- ・茹でだこ …40g
- ・ぽん酢 …大さじ1
- ・塩 …少々



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 冷水で冷やして、水気をとります。
3. 茹でだこを5mm程度の厚さで斜めに切ります。
4. 2、3とポン酢を和えて、できあがりです。

夷王山(いおうざん)まつり (6月)

エゾヤマツツジが夷王山を紅く彩る6月に、「夷王山まつり」が開催されます。

宵宮(よいみや)祭では松明行列が上ノ國八幡宮から夷王山山頂まで列をつくり、山頂にある夷王山神社では神樂が奉納されます。

本祭は、歌謡祭やばん馬大会等が催され大変な賑わいとなります。



絹さやの胡麻酢味噌和え

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …100g
- ・胡麻酢味噌
味噌 …大さじ1
砂糖 …大さじ1
みりん …小さじ1
酢 …小さじ1 / 2
すり胡麻（白） …大さじ2
- ・塩 …少々



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 冷水で冷やして、水気をとります。
3. 味噌、砂糖、みりん、すり胡麻がよく混ざったら、酢を入れて混ぜます。
4. 2、3と和えて、できあがりです。

エゾ地の火まつり(8月)

「エゾ地の火まつり」は上ノ国町に古くから伝わる龍燈伝説を再現する大イベントです。

龍焰（りゅうえん）太鼓の響きと燃え上がる高さ5mの松明、そして色とりどりの打ち上げ花火で、幻想的な夜を演出するイベント「ドラゴンファンタジー」が見所です。

絹さやの肉巻き

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう
…5~6枚×3
- ・豚スライス …3枚
- ・人参 …1/3
- ・味噌だれ
 - 味噌
 - 胡麻油
 - 酒
 - 砂糖
 - コチュジャン
 - ラー油 } 適量
- ・塩 …ひとつまみ



1. 絹さやえんどうと細切りした人参を豚スライスで巻き、弱火で炒めます。
2. 火が通ったら、味噌だれをかけて、さっと炒めて、できあがりです。

龍燈(りゅうとう)伝説

上ノ国町の大潤ノ崎（おおまのさき）にある窓岩の上は、階段のようになっています。「神の道」と呼ばれる名所です。夜が更けると海の神「龍神」が「龍燈」に姿を変えて、「神の道」を上がり、八幡牧野を通過して大平山の女神に逢いに行きます。これを「龍燈伝説」と呼びます。実際に沖合から「龍燈」を見た人がいるそうです!!

絹さやのジビエ巻き

【材 料】

2～3人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …170g
- ・鹿肉（背ロース） …230g
- ・塩胡椒 …適量
- ・ナツメグ …適量
- ・サラダ油 …適量



1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 鹿肉を薄くスライスします。鹿肉を広げ、ナツメグを振りかけて、すり込みます。約5分程度おいてから、塩胡椒を振りかけます。
3. 絹さやえんどうを鹿肉で巻き、サラダ油を引いたフライパンで炒めて、できあがりです。

シカ肉について

農作物被害で悪者扱いされているシカですが、実は高タンパクで低脂肪のヘルシーな食材です。鉄分も豊富でなんと牛肉の約3倍もあります。

アイヌの人たちは、ユクコロカムイ（シカを司る神）が人々の祈りに応じてシカを地上に放すものと考えていました。まさに山の幸ですね。

絹さやのフライ

【材 料】

2～3人前

- 上ノ国産絹さやえんどう
（ふくれ気味）…200g
- パン粉 …適量
- 小麦粉 …適量
- 卵 …1個
- 水 …少量
- サラダ油 …適量



1. 洗った絹さやえんどうをビニール袋に入れて、小麦粉を入れます。
2. ビニール袋をガシャガシャ振って、小麦粉をまぶします。
3. 卵に少量の水を加え溶いて、絹さやえんどうを通し、パン粉をつけます。
4. フライパンにサラダ油をしき、フライを揚げるようにカラッとあげて、できあがりです。

絹さやの肉巻きフライ

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …5～6枚×3
- ・人参 …1 / 3
- ・豚スライス …3枚
- ・パン粉 …適量
- ・小麦粉 …適量
- ・卵 …1個
- ・水 …少量
- ・サラダ油 …適量



1. 絹さやえんどうと細切りした人参を豚スライスで巻き、小麦粉をまぶします。
2. 卵に少量の水を加え溶いて、肉巻きを通し、パン粉をつけます。
3. フライパンにサラダ油をしき、カラッとあげて、できあがりです。

上ノ國八幡宮例大祭（9月）

「上ノ國八幡宮例大祭」は江戸時代中期以来続いているお祭りです。祭囃子（まつりばやし）が鳴り響き、山車、御徒士（おかち）行列が町内をねり歩きます。



絹さや豆コロッケ

【材 料】

2～4人前

- 具
 - 上ノ国産絹さやえんどう豆 …50g
 - 豚挽肉 …50g
 - 人参 …1/2～1/3本
 - メイクイン …大きいもの1つ
 - 玉葱 …1/2玉
 - おから …少々
- 卵 …1個
- 水 …少量
- 小麦粉 …コロッケにつける分
- パン粉 …コロッケにつける分
- サラダ油 …適量
- 塩胡椒 …適量



一口メモ

塩こしょうはおからの分があるので、すこし多めにいれましょう。

1. ふくれた絹さやえんどうから取り出した豆を少しかために茹であげます。
2. メイクインと粗く切った人参を一緒にゆで、つぶします。
3. 豚挽肉と玉葱をさっと炒めて、塩胡椒をかけます。
4. 1～3を合わせて、おからを混ぜます。そして、卵大くらいにまとめます。
5. 表面に小麦粉をまぶして、水を入れ溶いた卵に通して、パン粉をつけます。
6. フライパンに多めに油をひき、きつね色になるまで弱火で炒めて、できあがりです。

絹さや豆沢山コロッケ

【材 料】

2～4人前

・ 具

上ノ国産絹さや

えんどう豆 … 100 g

豚挽肉 … 50 g

人参 … 1/2～1/3本

玉葱 … 1 / 2玉

おから … 少々

・ 卵 … 1 個

・ 水 … 少量

・ 小麦粉、パン粉、塩胡椒

… 適量

・ サラダ油 … 適量



1. 豆をゆであげます。水を切ります。
2. 粗く切った人参を茹でて、つぶします。

3. 豚挽肉と玉葱をさっと炒めて、塩胡椒をかけます。
4. 1～3を合わせて、おからを混ぜて、まとめます。
5. 表面に小麦粉をまぶして、水を入れ溶いた卵に通して、パン粉をつけます。
6. フライパンに多めに油をしき、きつね色になるまで弱火で炒めて、できあがりです。

絹さや餃子

【材 料】

20～25個分

• 具

上ノ国産絹さやえんどう

…130g

豚挽肉

…150g

キャベツ

…120g

長葱

…50g

胡麻油

…5cc

生姜（すりおろした量）

…小さじ2

塩胡椒

…少々

• 餃子の皮

…20～25枚

• サラダ油

…少々

• 水

…適量



一口メモ

絹さやえんどうが入ること
で、食感の良い餃子に
なります。あまり細かく
みじん切りにしないこと。

1. 具を作ります。絹さやえんどう、キャベツ、長葱をみじん切りにして、豚挽肉、胡麻油、すりおろした生姜、塩胡椒と粘りがでるまで混ぜます。
2. 皮を手のひらに広げ、具をのせて、まわりに水をつけます。皮を半分におり、しっかりとくっつけます。
3. フライパンで油を温めて、餃子をおき、色よく焼きます。その後適量水を入れ、汁気がなくなるまで蒸し焼きし、さらにパリッとするまで焼き上げると、できあがりです。

絹さやの春巻き

【材 料】

2～3前

- 上ノ国産絹さやえんどう
… 2枚×10
- ミニ春巻きの皮 … 10枚
- もやし … 1袋
- 紅生姜 … 適量
- 生キクラゲ … 適量
- サラダ油 … 適量



1. 絹さやえんどう、ゆでたもやし、紅生姜、生キクラゲを春巻きの皮で包みます。
2. フライパンにサラダ油をひき、揚げます。できあがりです。

絹さや豆の赤飯

【材 料】

30人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう豆
…500g
- ・もち米（工藤もち）
…2升5合
- ・食紅（食用赤色102号）
ほんの少し
- ・塩 …70g
- ・砂糖 …120g
- ・水 …5合



一口メモ

- ・「工藤もち」を使うと、風味のよい赤飯ができます。

1. もち米を研いで水を切り、食紅をつけてかきまぜます。この作業は、好みの色になるまで繰り返します。よい色になったら、常温で1日おきます。
2. 蒸し器で30分くらい蒸します。
3. ボールにあけて、塩と砂糖を混ぜます。水を5合入れて、だまをくずします。
4. 上ノ国産絹さやえんどう豆を入れて20分蒸かしてできあがりです。

ぼせいどん巻き

【材 料】

2人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …好みの枚数
- ・ご飯 …2膳分
- ・寿司酢
酢 …大さじ3杯
- ・砂糖 大さじ2～3杯
- ・塩 …少々
- ・焼き海苔（全形）…2枚
- ・塩 …ひとつまみ



1. ご飯に寿司酢を入れ、酢飯をつくります。
2. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹で、水気をよく切ります。
3. 絹さやえんどうを縦に切って半分にします。
4. 焼き海苔に酢飯を敷き、絹さやえんどうを並べ巻きます。
5. 両端を切って、できあがりです。

ぼせいどん巻き？

河童の好物である胡瓜の海苔巻きを「かっぱ巻き」と呼んでいますが（諸説あり）、龍神を祀る上ノ国町では、絹さやえんどうの海苔巻きを、川辺の河童の上をゆく海の神様「ポセイドン」にちなみ、「ぼせいどん巻き」と名付けました。

「かっぱ巻き」に負けず劣らずの食感、栄養価がある「ぼせいどん巻き」です。ぜひお試しください！

絹さやのジビエ野菜いため

【材 料】

4人前

- ・上ノ国産絹さやえんどう …200g
- ・鹿肉（ハート） …400g
- ・ピーマン（黄、赤） …各1個
- ・ニンニク …1片
- ・調味液A
醤油,片栗粉,胡麻油 …小さじ2
- ・調味液B
醤油,清酒 …大さじ2
- ・水溶き片栗粉
片栗粉,水 …小さじ2
- ・揚げ油 …適量
- ・塩 …ひとつまみ



一口メモ

- ・カリッと焼くために、余分なたれを落としてから、鹿肉を炒めましょう。

1. 塩をひとつまみ入れた熱湯で、絹さやえんどうをさっと茹でます。
2. 鹿肉を食べやすい大きさに切り、調味料Aと一緒にビニール袋に入れ、よく混ぜます。
3. ピーマンは、縦5mm幅に切ります。
4. 鹿肉とニンニクのみじん切りを入れ、中火で炒めます。カリッと焼けてきたら、ピーマンを入れて弱火で炒めます。
5. これに絹さやえんどうと調味液Bを加えて炒め合わせます。
6. 最後に水溶き片栗粉をフライパンに回し入れて、軽く混ぜ合わせてとろみをつけると、できあがりです。

かみまん

【材 料】

大2個

- ・ 絹さやえんどうの生姜
醤油漬け … 適量
- ・ 薄力粉 … 100 g
- ・ ベーキングパウダー … 3 g
- ・ 水 … 50～60cc



※「かみまん」は上ノ国の饅頭を意味します。

1. 薄力粉とベーキングパウダーをボールに入れて、混ぜます。
※かために仕上げたい場合は、ベーキングパウダーは入れません。
2. 水を加えます。耳たぶ程度のかたさになるまで、水を加えます。水の量は様子を見て加減します。
3. 2等分して、円く平らにのばします。真ん中に絹さやえんどうの生姜醤油漬けを載せて、包み込み、丸く成型します。
4. 熱したフライパンに油をしき、おやきを入れます。両面に焦げ目をつけたら、少量の水（分量外）を加え、ふたをします。蒸し焼きにして、できあがりです。