

和歌の

結崎ネブカ

「観世能」発祥の地、川西町結崎は

幻のネギといわれる『結崎ネブカ』の
ふる里でもあります。「室町時代の

ある日のこと、一天にわか

かき曇り、空中から異様な

怪音とともに寺川のほとり

に落下物があつた。翁の能面一個と

一束のネギで、村人は能面をその場に

ねんごろに葬り、ネギはその地に植えた。

このネギが見事に生育し、『結崎ネブカ』として名物になった…」

という言い伝えがあります。観世能発祥の地として知られる面塚が

この場所です。戦前（太平洋戦争前）まで大和野菜の雄として栄えた由緒ある

「結崎ネブカ」は、柔らかくて甘みがあり、煮炊きものには最適でした。

しかし、柔らかさのためシャキツとしない見た目の悪さと市場流通に適さないなどの

理由で次第に忘れ去られていきました。生活様式が大量消費からスローフードへと見直されるなど、

懐かしいふるさとの味が再評価されています。

こんな中「結崎ネブカ」も川西町結崎の伝統野菜として市場に復活することになりました。



甘くて

おいしい

幻のねぎ

和歌の
結崎ネブカ



結崎ネブカとは

結崎をはじめ大和平野の広い地方で戦前から栽培されていましたが、特に結崎村（現川西町）で多く栽培されていたことから結崎ネブカと呼ばれていました。関西で言う「葉ネギ」の一種で九条ネギはその代表。

結崎ネブカは「緑葉部が柔らかい」「とろっとした濃厚さ」

「甘みが引き立つ」など独自の特色を持ちます。

「煮炊き」「焼き」料理に独特の甘みと美味しさが加味されます。

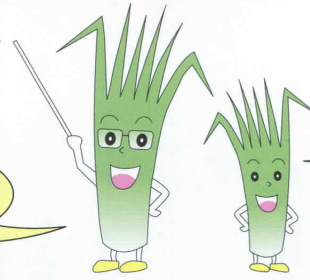
こんな料理におすすめ

ネギ焼き、すき焼き、ぬた和え、グラタン、焼鳥・たこ焼、豆腐のみそネギ焼き、芋煮、豚汁、鴨鍋、みそ汁など幅広い料理に利用できます。

結崎ネブカについてのお問い合わせは

JAならげん川西支店 ☎0745-44-2711

体にいい結崎ネブカ



下のレシピは
幾中央大学 健康栄養学科
の学生が考案

結崎ネブカは美味しいうえに健康にもいいぞ！
これからは結崎ネブカをいっぱい食べて
心も身体も大満足すること間違いなし！

レシピ 1 結崎ネブカと大根の煮物 (川西町長賞受賞レシピ)



ポイント

★ゆずの皮で、香りも見たい目も良く仕上げました。やさしい味でほっこりしていただけると思います。

材料(4人分)

結崎ネブカ ……160g
大根 ……200g
油揚げ ……40g
ゆずの皮 ……少々

A 薄口しょうゆ ……16g(大さじ1弱)
砂糖 ……4g(小さじ1強)
みりん ……16g(大さじ1弱)
だし(かつお・昆布) ……200cc(1カップ)

1人分のエネルギー/76kcal

作り方

- ①結崎ネブカは5cmのぶつ切りにする。
- ②大根は1cm幅の半月切りに、油揚げは油抜きをして、約2.5cm×2cmの短冊切りにする。
- ③かつおと昆布でだしをとる。
- ④だし汁、調味料A、大根を鍋に入れる。
- ⑤大根が6割ほど柔らかくなったら油揚げを入れる。
- ⑥大根が十分に柔らかくなり、油揚げに味が染み込んだら、結崎ネブカを加えひと煮立ちさせる。
- ⑦ゆずの皮を薄く剥ぎ、千切りにする。
- ⑧⑥を盛り付け、ゆずの皮をのせて完成。

レシピ 2 結崎ネブカとたこの酢の物 (川西町商工会長賞受賞レシピ)



ポイント

★結崎ネブカと酢の相性はバッチリ!!蒸す事で結崎ネブカの甘みが増し、苦手な人でもおいしく食べる事ができます。

材料(4人分)

結崎ネブカ ……120g
真だこ ……40g
ちりめんじゃこ ……20g(大さじ4)
酢 ……12g(大さじ1弱)

薄口しょうゆ ……12g(小さじ2)
砂糖 ……12g(大さじ1と1/3)
しょうが ……8g(小さじ1弱)

1人分のエネルギー/36kcal

作り方

- ①結崎ネブカは1cm幅の斜め切りにし、軽く蒸す。
- ②たこは1cm弱の角切りにし、沸騰したお湯にさっと湯通しする。
- ③しょうがは(皮をむき)すりおろして絞っておく。
- ④酢・砂糖・しょうゆで合わせ酢をつくる。
- ⑤器に結崎ネブカ、たこ、じゃこを盛りつけて合わせ酢をかける。

レシピ 3 三色ミルフィーユカツ (結崎ネブカ生産部会長賞)



ポイント

★油で揚げず、オーブンで焼くことでカリッとヘルシー。3色の具材を巻くことで見栄えもよく目でも楽しめます。

材料(4人分)

豚もも肉 ……240g
プロセスチーズ ……40g
にんじん ……40g(小1/2)
結崎ネブカ ……40g
薄力粉 ……20g
卵 ……40g(L2/3)

パン粉 ……60g
油 ……12g
レモン ……40g(1/2)
ケチャップ ……12g(大さじ1弱)
ウスターソース ……8g(大さじ1/2)

1人分のエネルギー/327kcal

作り方

- ①にんじん、結崎ネブカ、チーズを5cmの長さに切る。
- ②豚肉を広げ、①を芯にして巻く。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④③に油をはけで塗る。
- ⑤油を薄く敷いたオーブン板に並べ予熱後、8分間加熱する。
- ⑥ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑦レモンを輪切りにして飾り完成。添えて供する。

レシピ 4 チヂミ



ポイント

★ニラの代わりに結崎ネブカを使用することで、甘みがありタレとの相性抜群です。冷蔵庫にある野菜を切って混ぜて焼くだけなので、簡単にできます。

材料(4人分)

結崎ネブカ ……120g
かぼちゃ ……480g
にんじん ……40g(小1/2)
たまねぎ ……40g
えび(冷凍) ……80g
片栗粉 ……40g
薄力粉 ……120g

卵 ……60g・適量
鶏がらだしの素 ……適量
ごま油 ……60g
濃口しょうゆ ……12g(小さじ2)
ラー油・ごま ……適量
穀物酢 ……12g(大さじ2と1/2)
水 ……400cc

1人分のエネルギー/323kcal

作り方

- ①結崎ネブカは、3cmくらいの長さに切る。
- ②かぼちゃ・にんじんは皮をむき、3cmくらいの千切りにし、玉ねぎも千切りにする。
- ③えびは、1cmくらいに切る。
- ④ポウロに薄力粉・卵・鶏がらだしの素・片栗粉・水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に①②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにごま油をしき、⑤を薄く円状に広げて焼く。
- ⑦濃口しょうゆ・ラー油・ごま・穀物酢を混ぜて、タレを作る。