

かんぴょうレシピ集

おかずからデザートまで！
11種類のおすすめレシピ



立命館大学食マネジメント学部吉積ゼミ

【も く じ】

- 1.かんぴょうってどんな食べ物？ 1
- 2.かんぴょうチップス 2
- 3.かんぴょうのトマト巻き 3
- 4.かんぴょうのきんぴら 4
- 5.かんぴょうのアーリオオーリオ 5
- 6.かんぴょうのキャロットラペ 6
- 7.かんぴょうのおやき 7
- 8.かんぴょうのキーマカレー 8
- 9.かんぴょうの炊き込みご飯 9
- 10.かんぴょう入りピザパン 10
- 11.かんぴょうのパイ 11
- 12.かんぴょうのフロランタン 12.13

かんぴょうってどんな食べ物？

かんぴょうとはユウガオの果肉を薄く細長く剥いて乾燥させた食べ物！

みんな知っているかんぴょうの姿に！



加工すると・・・



顔より大きい！

かんぴょうの歴史

かんぴょうは江戸時代に近江国の水口で生産が始まり近江の特産品になりました。

歌川広重の東海道五十三次にも干瓢を干す姿が描かれています！



歌川広重「東海道五拾三次之内 水口 名物干瓢（保永堂版）」（草津市蔵）

かんぴょうの戻し方

- ① さっと洗う
- ② 塩を振って揉みこむ
- ③ 洗って水分を切る
- ④ たっぷりのお湯で好みの硬さに茹でる
(3～7分)

戻すと約7倍になります！！

かんぴょうは低カロリーで栄養バランス抜群！

かんぴょう 100g 当たり… 260kcal

カリウム 250mg

カルシウム 250mg

食物繊維 30.1g

お腹の調子を整える
食物繊維も豊富です！

RECIPE 1

かんぴょうチップス



材料

- ・かんぴょう（乾燥） 20g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・青のり 適量
- ・塩 適量
- ・油 適量

作り方

① 乾燥したままのかんぴょうを5cmくらいの長さに切る。

② かんぴょうの両面に片栗粉をつける。



③ フライパンに油をひき、全体に色が付くまで揚げる。

④ 揚げたかんぴょうに塩、青のりを振る。



※ 140～150℃程度で2～3秒揚げるとちょうどよい。

Point



焦げに注意しよう！

食べた人の声



簡単に作れる！
食感が楽しい！

RECIPE 2

かんぴょうのトマト巻き



材料 (4 個分)

- | | |
|-----------|-----|
| ・戻したかんぴょう | 35g |
| ・プチトマト | 4個 |
| ・大葉 | 4枚 |
| ・塩、胡椒 | 適量 |
| ・オリーブオイル | 適量 |

作り方

- ① かんぴょうをトマトを巻ける長さに切る。
- ② 大葉とかんぴょうをプチトマトに巻く。
- ③ オリーブオイルをひき、全体に色が付くまで転がしながら焼く。
- ④ 蓋をして1分蒸し焼きにする。
- ⑤ 塩、胡椒で味を整える。



Point



ピックや爪楊枝で止めると解けにくい!

食べた人の声



かんぴょうで巻くという新感覚! 見た目が可愛い!

RECIPE 3

かんぴょうのきんぴら



材料 (2人前)

・戻したかんぴょう	70g
・にんじん	1/2本
・鷹の爪	1/2本
☆醤油	大さじ1
☆みりん	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1
・ごま油	適量

作り方

- ① かんぴょうとにんじんを3mmの千切りにする。



- ② ごま油をひき、にんじん、鷹の爪を炒める。ある程度炒まったらかんぴょうを入れてさらに炒める。



- ③ ☆を加えて汁気がなくなるまで炒める。

Point



かんぴょうは味が染みやすいのでサッと炒めよう！

食べた人の声



ピリ辛で美味しい！
簡単に作れる！

RECIPE 4

かんぴょうのアーリオオーリオ



材料 (2人前)

- | | |
|-----------|------|
| ・戻したかんぴょう | 70g |
| ・にんにく | ひとかけ |
| ・オリーブオイル | 適量 |
| ・鷹の爪 | 1/2本 |
| ・アンチョビ | ひとかけ |
| ・胡椒 | 適量 |

作り方

- ① かんぴょうを2~3cmに切る。
- ② ニンニク、アンチョビをみじん切りにする。
- ③ にんにくをオリーブオイルで極弱火でじっくり炒める。
- ④ にんにくに色がついたら、かんぴょう、鷹の爪、アンチョビを入れる。
- ⑤ 塩、胡椒で味を整える。



Point



にんにく多めにすると
おつまみ感UP!

食べた人の声



お酒のおつまみに
良い!
にんにくが効いて
いる!

RECIPE 5

かんぴょうのキャロットラペ



材料 (2人前)

- | | |
|-----------|------|
| ・戻したかんぴょう | 70g |
| ・にんじん | 1/2本 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

作り方

- ① かんぴょうとにんじんを千切りにする。
- ② かんぴょうとにんじんに塩をかけてよく揉み込む。
- ③ オリーブオイルと酢でドレッシングを作る。
- ④ かんぴょう、にんじん、ドレッシングを和える。



Point



味が薄い場合は
オリーブオイル
を足そう！

食べた人の声



酸味があって美味
しい！
簡単に作れる！

RECIPE 6

かんぴょうのおやき



材料 (2人前)

・戻したかんぴょう	105g
・大葉	4枚
・木綿豆腐	350g
・しらす	40g
・塩	少々
・ポン酢	少々
・片栗粉	大さじ6
☆醤油	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2

作り方

- ① 戻したかんぴょうと☆をフライパンに入れて甘辛煮を作る。
- ② かんぴょうの甘辛煮と大葉を細かく切り、豆腐を水切りしておく。
- ③ ボウルに甘辛煮と豆腐と大葉としらすを和える。
- ④ 塩と片栗粉を加えてよく混ぜる。
(柔らかすぎる場合は片栗粉を足す)
- ⑤ 適当な大きさに丸めて油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ 裏返して焼き、中まで火を通す。



Point



豆腐の水はしっかり
切ろう！

食べた人の声



もちもちしている！
小さい子でも食べやすい！

RECIPE 7

かんぴょうのキーマカレー



材料 (2人前)

・戻したかんぴょう	100g
・トマト缶	1/2缶
・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	1/2個
・カレールー	1/4個
・有塩バター	10g
・合い挽き肉	150g
・砂糖	大さじ1/2
・塩 胡椒	適量
・油	適量

作り方

- ① かんぴょう、にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② カレールーを細かく刻む。
- ③ 油をひき、かんぴょう、にんじん、玉ねぎを入れ塩を加えてしんなりするまで炒める。
- ④ トマト缶と砂糖を加えて酸味を飛ばしながら煮込む。
- ⑤ 刻んだカレールー、バターを加える。
- ⑥ 塩、胡椒で味を整える。



Point



かんぴょうを大きめに切ると存在感UP!

食べた人の声



シャキシャキ感を
楽しめる!
好き嫌いなく食べ
れそう!

RECIPE 8

かんぴょうの炊き込みご飯



材料 (3合)

・戻したかんぴょう	200g
・お米	3合
・にんじん	1/2本
・鶏もも肉	1/2枚
☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆ほんだし顆粒	5g

作り方

- ① お米を研ぎ、釜に入れる。
- ② にんじん、かんぴょうは千切りに、鶏肉は1cm角に切る。
- ③ ☆を釜に入れる。
- ④ 規定量まで水を加え、かんぴょう、にんじん、鶏もも肉を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜる。



Point



かんぴょうは気持ち大きめに切るとGOOD!

食べた人の声



ご飯との相性が良い！好き嫌いなく食べれそう！

RECIPE 9

かんぴょう入りピザパン



材料（6個分）

・戻したかんぴょう	180g
・サンドウィッチ用パン	6枚
・ニンニク	ひとかけ
・オクラ	4本
・プチトマト	4個
・ピザ用チーズ	30g
・ケチャップ	大さじ2
・コンソメ顆粒	小さじ2
・塩、胡椒、油	適量
・アルミカップ	6枚

作り方 * 180℃にオーブンを予熱しておく。

- ① にんにくみじん切りに、戻したかんぴょうを2cm切る。
- ② にんにくを油で炒め、かんぴょうを加えて炒める。
- ③ 塩、胡椒、コンソメ顆粒、ケチャップで炒め、味を付ける。
- ④ サンドウィッチ用パンをアルミカップに合わせて切り、乗せる。
- ⑤ 炒めたかんぴょう、ピザ用チーズ、プチトマトとオクラの順番に乗せる。
- ⑥ 上からさらにピザ用チーズを乗せ、180℃のオーブンで4分焼く。



Point



パンの角が茶色くカリッとするまで焼こう！

食べた人の声



かんぴょうが良い
アクセントに！
朝食にも良さそう！

RECIPE 10

かんぴょうのパイ



材料 (6個分)

・戻したかんぴょう	70g
・冷凍パイシート	1枚
・いちごジャム	大きさ2
・アルミカップ (9号)	6個
【カスタードクリーム】	
・薄力粉	半分
・砂糖	7g
・牛乳	25g
・全卵	100cc

作り方 *パイシートを解凍しておく

- ① 薄力粉と砂糖を耐熱ボウルに入れ、泡立て器で混ぜ、牛乳と全卵を入れてよく混ぜる。
- ② ふんわりラップをして500wで2分半レンジする。一旦取り出しよくかき混ぜ、さらに500wで2分半レンジする。
200°Cにオーブンを余熱しておく。
- ③ かんぴょうを2~3cmに切り、イチゴジャムで煮る。
- ④ 解凍したパイシートを伸ばして縦に6等分する。
- ⑤ パイシートにかんぴょうと粗熱のとれたカスタードクリームを乗せてくるくと巻き、アルミカップに入れる。
- ⑥ アルミホイルをかけてオーブンで15分焼く。



Point



カスタードクリームと
かんぴょうはたくさん
入れるとGOOD!

食べた人の声



渦巻きの見た目が
可愛い!
食感が楽しい!

RECIPE 11

かんぴょうのフロランタン



材料

・戻したかんぴょう	140g
・砂糖	大さじ4
・無塩バター	50g
・粉砂糖	35g
・全卵	25g
・アーモンドプードル	20g
・薄力粉	90g
・アーモンドスライス	50g
☆生クリーム	40g
☆無塩バター	40g
☆ハチミツ	40g
☆グラニュー糖	40g

作り方

- ① 室温に戻したバターを柔らかく練っておく。
- ② 粉砂糖を加えて混ぜ、ときほぐした卵を2回に分けて加える。
- ③ アーモンドプードルと薄力粉をふるい入れ、さっくり混ぜる。手でひとまとめにしたら、冷蔵庫で1時間ほど生地を寝かす。
- ④ 180℃にオーブンを予熱しておく。生地5mm厚さになるように伸ばす。
(上にのせるアーモンドの分量はそれに合わせてあります。)



⑤ 180°Cのオーブンで10～13分ほど焼く。

⑥ 小鍋にかんぴょうを入れ、砂糖が溶けるまで煮、一度取り出す。

⑦ 200°Cにオーブンを予熱しておく。小鍋に☆を全て入れる。沸騰してから中火で2分くらい煮続ける。アーモンドスライスとかんぴょうを一気に加え、混ぜ合わせる。



⑧ 焼きあがったサブレ生地の上に均等に流す。

⑨ 200度のオーブンで10分～15分ほど焼く。

⑩ 粗熱が取れたら好きなサイズにカットする。



※焼き時間は、厚さ・ご家庭のオーブンの機種によって、調整してください。

※もしアーモンドが余ってしまったら、隅っこのほうに流して一緒に焼いてしまいましょう。カリッとおいしいおやつが一緒にできます。

Point



サブレ生地の厚みは均一になるように伸ばそう！

食べた人の声



サクサクしていて美味しい！食感が楽しい！

レシピの感想をお聞かせください！

WEB アンケートご協力をお願い

STEP1 スマホで右のQRコードを読み取る

STEP2 作った料理名と感想を回答

回答いただいた内容はレシピ内容向上の目的で使用いたします。ご協力をお願いします！



立命館大学食マネジメント学部吉積ゼミ 今郷地区での取り組み



私たち立命館大学食マネジメント学部吉積ゼミは甲賀市今郷地区で、水口かんぴょうや棚田米の魅力を発信する活動をしています。今郷棚田集落協定、JA こうかの皆さんにご協力いただきながら、2024年度は7月にかんぴょう作り体験やPR方法の検討、10月にはかんぴょうレシピの試作や試食会を行うワークショップの開催を通して、本レシピ集は完成することができました。また2025年秋の販売を目指し、今郷の棚田でつくられた5種類のお米をセットにした今郷棚田米5種類セットの商品開発を進めています。

かんぴょうレシピ集

発行日：2024年12月

発行者：立命館大学食マネジメント学部吉積ゼミ

木村優央、菅生遥叶、中村こはる、西本真秀

協力：今郷棚田集落協定、JA こうか

レシピ開発協力：宇野慎駿、亀田克海、木全里奈

