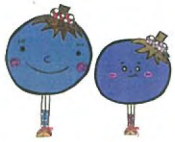
小布施丸なす
レシピ集

食材の魅力を楽しむ信州小布施の伝統野菜





小布施丸なす子(姉)・小布施丸なす美(妹)

小布施丸なす研究会

事務局
〒381-0201 長野県上高井郡小布施町小布施 1491-2
TEL：026-247-3111　FAX：026-247-3113

小布施丸なすレシピ集発行にあたって

小布施町の夏秋期の多様な野菜の中でも、小布施丸なすは、肉質が緻密で、アクが少なく、煮崩れしなく、生（刺身にして）でも、煮ても、焼いても、漬けても、もちろん油との相性は抜群で、油炒めでもと料理適性が極めて広く、和洋中華など色々な料理に使われ、また近年は、ヘルシーなデザートなどにも使われています。

平成１９年度に「信州伝統野菜」に認定された小布施丸なすに惚れこんだ生産者と料理人等が集まり、栽培技術の安定化と食材の魅力を普及するため、平成２４年２月に小布施丸なす研究会を設立しました。

これまで、ワークショップ等を開催し、多くの小布施丸なす料理を提案して来ましたが、その中からこれはというもの選定し、下記のとおり１０点を紹介させていただきます。

ご家庭でも、小布施丸なすでしかできない食感を味わえ、かつ比較的作り易い料理を選びましたので、小布施丸なす料理にチャレンジして、楽しんでみてください。

なお、料理は小布施丸なす研究会員（料理屋さん）に作っていただきました。

平成２５年９月１２日
小布施丸なす研究会 会長　小林　修



1 … 小布施丸なすの田楽　（料理提供：小布施鈴花）
2 … 焼き丸なすのとろろがけ　（料理提供：小布施鈴花）
3 … 小布施丸なすのカラフル揚げびたし　（料理提供：（株）ア・ラ・小布施）
4 … 小布施丸なすのステーキ　（料理提供：（株）ア・ラ・小布施）
5 … 豆腐と小布施丸なす・夏野菜のグラタン　（料理提供：茶房　まめ家）
6 … 小布施丸なすの茄子味噌　（料理提供：和喰料理　あと部）
7 … 小布施丸なすの梅蜜びたし　（料理提供：和喰料理　あと部）
8 … 小布施丸なすの辛子漬け　（料理提供：小布施鈴花）
9 … 小布施丸なすのおやき　（料理提供：６次産業センター）
10 … 小布施丸なすのアイスクリーム　（料理提供：小布施花屋）



小布施丸なすの田楽

材　料（２人分）

小布施丸なす ……１個
A 田楽味噌
　味噌 ……50ｇ
　砂糖 ……50ｇ
　酒 …… 20cc
　みりん …… 20cc
　卵黄 ……１個
エビ …… 好みで
銀杏 …… 好みで
オクラ …… 好みで

作り方　調理時間：30分

① 布施丸なすを食べやすい大きさに切って、揚げる。
② Aの調味料を鍋で合わせ、火にかけて練り、田楽の味噌とする。
③ ②を茄子に塗って、オーブンで焼き色を付ける。
④ 好みでエビや銀杏、オクラなどを乗せる。柚子の皮をすりおろしてかけると、香りが良くなる。

おすすめポイント｜好みの具材を乗せると、一味変わって、ボリュームも良くなります。田楽は丸なすの皮の部分も美味しく食べられます。



焼き丸なすのとろろがけ

材　料（２人分）

小布施丸なす …… １個
長芋 ……100g
A 出汁（だし）‥120cc
　薄口醤油 …… 20cc
　みりん …… 20cc
生姜 …… 適量
みょうが …… 適量
大葉 …… 適量

作り方　調理時間：15分

① 小布施丸なすを焼き茄子にする。
② ①を食べやすい大きさに切り、Aの地に漬けて冷やしておく。
③ 器に盛り付けて、すりおろした長芋をかける。
④ 好みの薬味（生姜、みょうが、大葉）を乗せる。

おすすめポイント｜清涼感があって、夏等食欲がなくなる時でも召し上がり易い。



小布施丸なすのカラフル揚げびたし

材　料（２人分）

小布施丸なす ・・・・・ 1個
パプリカ(赤・黄) ・・適量
ピーマン ・・・・・・・・・適量
セルリ ・・・・・・・・・・・適量
ズッキーニ ・・・・・・・適量
カボチャ ・・・・・・・・・適量
キュウリ ・・・・・・・・・適量
トマト ・・・・・・・・・・・適量

作り方　調理時間：30分

① 生で食べる野菜（セルリ・キュウリ・トマト）以外を素揚げする。
② 油をペーパーでよく切る。
③ 好みのタレ（めんつゆ・白だし）を薄めた中に浸ける。
④ 生野菜も加える。

おすすめポイント｜赤・青・黄の色どりや栄養を考えて野菜を用意すると良いです。油がイヤな方は、茄子以外の野菜は、焼く、蒸しても良いです。冷たくても、温かくしても美味しいです。





小布施丸なすのステーキ

材　料（２人分）

小布施丸なす ・・・・・2個
エビ ・・・・・・・・・・2～4匹
好みのタレ
だし醤油 ・・好みの量
生姜醤油 ・・好みの量
甘味噌 ・・・・好みの量
タルタルソース
・・・・好みの量

作り方　調理時間：20分

① 茄子の上下を切り、切り口に格子に包丁を入れる。（厚切りにする）
② 水でアク抜きする。
③ フライパンで蒸し焼きにする。
④ エビはフライか素揚げにする。
⑤ 茄子の上にエビを飾り、好みのタレで食べる。

おすすめポイント｜エビが無い時は、カイワレダイコンや削り節などを茄子の上にかけても良い。





豆腐と小布施丸なす・夏野菜のグラタン

材　料（２人分）

小布施丸なす ・・・・・2個
もめん豆腐 ・・・・・・・1個
玉ねぎ ・・・・・・・・・1/2個
生クリーム ・・2/3カップ
シーチキン ・・・・・・・1缶
ピザ用又はパルメザンチーズ、塩、バター、胡椒・・・適量づつ
夏野菜(ズッキーニ、オクラ、カボチャ、ミニトマト)
・・・・・・ 適量づつ

作り方　調理時間：15分

① 揚げ油を１７０℃に熱し、茄子の中身と皮を揚げる。
② フライパンにバター大１を溶かし、玉ねぎを薄く色づくまで炒める。
③ 玉ねぎを取りだし、そのフライパンに豆腐を潰して加え、水気を飛ばしながら炒める。
④ 豆腐がボロボロになったら、油切したシーチキン、茄子の中身を加え、炒め、取りだした玉ねぎを戻し、炒め合わせる。
⑤ 生クリームを加え、煮立て、塩、胡椒少々で味を付ける。
⑥ ズッキーニは１cm位の輪切り、オクラは半分に切る。カボチャは薄切り、油で素揚げしておく。
⑦ 茄子の皮に、⑤を詰め、その上に素揚げしたズッキーニ、オクラ、カボチャとミニトマトを飾り、チーズをたっぷり乗せて、２００℃のオーブンで３分～４分焼く。

おすすめポイント｜丸なすと豆腐、淡白なもの同士に生クリーム、シーチキン、チーズでコクをプラスした一品です。トロリ、ふんわり、口当たりの良さは格別です。





小布施丸なすの茄子味噌

材　料（２人分）

小布施丸なす
・・・・1個(270g)
玉ねぎ ・・・・・・・・・・ 1個
ピーマン又はぽたんこしょう
・・・・・・・・・・ 2個
かんたん合わせ味噌
信州味噌 ・・・・ 500ｇ
日本酒 ・・・・・・800cc
砂糖 ・・・・・・・・・170g
一味唐辛子 ・・・・・・2g
大葉 ・・・・・・・・・・・・2枚
みょうが ・・・・・・・・・2個

作り方　調理時間：15分

① 丸なす、玉ねぎ、ピーマン等を適当に切り、素揚げして、サラダ油をひいたフライパンで炒め、かんたん合わせ味噌でお好みの味に調えます。
② 自然に冷ましながら味をなじませます。
③ きざんだ大葉とみょうがを天盛りにして食卓へ。

おすすめポイント｜合わせ味噌を沢山作っておけば便利です。ペットボトルに入れて冷蔵庫へ入れておいてください。





小布施丸なすの梅蜜びたし

材　料（3~4人分）

小布施丸なす
　…… 1/2個(135g)
梅酒 …… 1800cc
砂糖 …… 150g
水 …… 800cc
くちなし …… 2ケ

作り方　調理時間：30分

① 梅酒を完全に煮きる。
② くちなしの実を適当に包丁で切りこみ、キッチンペーパーに包んで輪ゴムで止め、①に入れる。
③ 水を加えて混ぜる。
④ ひと煮立ちさせて。くちなしを取りだす。
⑤ 丸なすの皮をむき、立て塩でアク抜きする。
⑥ 瓶や真空用の袋に適当な大きさに切った丸なすと梅蜜を入れ、お湯で１０分ほど煮て、袋ごと流水にさらして、さまし、冷蔵庫でよく冷やす。

おすすめポイント｜真空調理なので、ある程度の量を作っておけば、デザートとして何度でも食べられます



小布施丸なすの辛子漬け

材　料（４人分）

小布施丸なす …… 2個
A塩 …… 50g
　ミョウバン ……2g
　水 …… 250cc
B粉辛子 …… 20g
　砂糖 …… 70g
　煮きり酒 …… 40cc
　西京味噌(白味噌)
　…… 50g

作り方　調理時間：120分

① 丸なすはへたを取り、縦４つに切り、液が良く沁み込むように皮目に飾り包丁を入れ、Aを合わせた液に漬ける。
② Bを合わせて、良く練っておく。
③ 茄子がしんなりしたら、（２時間位）水気をよく絞り、
④ ②に絡ませて一晩漬ける。

おすすめポイント｜辛さを抑えたいときや、甘さを抑えたいときは、Bの調味料の量を調整する。



小布施丸なすのおやき

材　料（約15個分）

小布施丸なす …… 5個
生地
　中力粉 …… 500g
　ベーキングパウダー… 10g
　砂糖 …… 50g
　サラダ油 …… 20ml
　熱湯 …… 300ml
合わせ味噌
　味噌 …… 200g
　砂糖 …… 80g
　青しそ …… 10枚
　（お好みで調節する）

作り方　調理時間：40分

① 生地をつくる
・ボールに中力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
・サラダ油を加え、箸で混ぜる。
・熱湯を加減しながら注ぎ、箸でかき混ぜたあと、耳たぶくらいの固さに捏ねる。
・捏ね上がったら、濡れ布巾をかけ、室温で１５分ほどねかせる。
② 合わせ味噌をつくる
・味噌と砂糖を混ぜ合わせ、刻んだ青しそも入れて、更に混ぜる。
③ 小布施丸なすは、間に切り込みを入れて輪切りにする。
④ なすが包める大きさに合わせて生地を分割し、丸めておく。
⑤ 丸めた生地を麺棒で延ばし、合わせ味噌を丸なすの間に塗りながら生地で包む。
⑥ 蒸し器で２５分ほど蒸すと完成です。

おすすめポイント｜信州の代表的な郷土料理のひとつです。毎日の食事やおやつとして、また持ち運びしやすいので、お弁当としても作ってみてください。



小布施丸なすのアイスクリーム

材　料（１人分）

小布施丸なす …… 20g
バニラアイスクリーム(市販品)
　…… 50g
バルサミコ酢 … 15cc
生姜千切り … 1～2枚

作り方　調理時間：20分

① 小布施丸なすを蒸して細かく刻む
② バニラアイスクリームを①と良く混ぜる
③ バルサミコ酢を煮詰める。（1/3 に）
④ 生姜千切りの素揚げを作る。
⑤ アイスクリームをディッシャーで盛り付け、生姜の素揚げを止め、バルサミコ酢をかける

おすすめポイント｜小布施丸なす１個（約250g）から１０人分くらいできますので、ホームパーティなどのデザートとして作ってみてください。