

山椒料理レシピ



“JOY味村”シェフ提案メニュー

- 地鶏のコンフィ ～山椒の味噌ソースを添えて～
- 牛肉ステーキ ～山椒・赤胡椒を添えて～
- さざえの山椒味噌グラタン
- 太刀魚のテリーヌ ～山椒とともに～

発行：薬草研究協議会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには、少量のアルコールが含まれます。

「山椒（さんしょう）」

ミカン科サンショウ属

産地紹介

和歌山県は全国一の山椒の産地で、その約半分が海草地方で栽培されています。その中でも、紀美野町を中心に立地条件を行かした栽培がされており、品種としてぶどう山椒が多くを占めています。

特性

幹、葉、花、実など植物全体に芳香を持っています。山椒の木は堅いので、すりこぎに使われます。



辛味成分

サンショオールです。唐辛子や胡椒の辛味成分と同じ種類です。

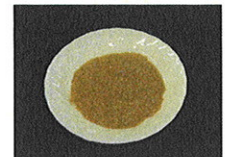
部位と利用法

①木の芽・・・山椒の若葉のこと。旬は4～5月。

若葉は、緑が鮮やかであるため、料理の彩りとして添えられ、また吸い口として用いられます。
使う前に手のひらに載せ、軽く叩いて葉の細胞をつぶすと香りが増します。
料理の木の芽和えに使われる他、佃煮にもします。
筍ご飯、ちらし寿司などの春の料理の香り付け、彩り付けに用いましょう。

②花山椒・・・4～5月に咲く小さな黄色い花。

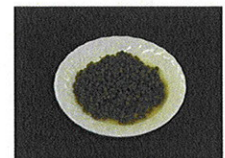
花（花山椒）は料理の吸い口として、また佃煮にも用います。



粉山椒

③実山椒・・・青山椒ともいいます。6月に収穫します。未熟な実で、最も香りと薬味が強いです。

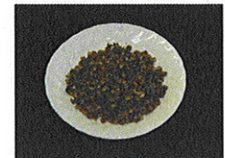
未熟な果実（青山椒、実山椒）は茹でて佃煮にします。
出回った時に、さっと湯がいて冷凍したり、塩水漬にして保存します。



実山椒の塩漬

④粉山椒・・・秋になり実が熟して皮が二つに割れます。芳香のある皮を粉にして使います。新山椒は11月頃。

熟した実の皮の乾燥粉末（粉山椒）は、香辛料としてうなぎの蒲焼きの臭み消し、みそ汁の香り付け、七味唐辛子の材料として用います。



熟した実山椒

○ 佃煮には、木の芽昆布煮、山椒昆布、ちりめん山椒などがあります。

木の芽を使って…

材 料 (4人分)

菜の花 一束
塩 少々
木の芽 8枚

和え衣

木綿豆腐 1/2丁
炒りごま 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 少々
淡口醤油 大さじ1

作 り 方

- ① 菜の花は塩ゆでして2cmの長さに切る。
- ② 豆腐は重石をして水気を切る。
- ③ すり鉢でごまをすり、砂糖、塩、薄口醤油、豆腐を加えてさらに良くすり、和え衣を作る。
- ④ 和え衣で菜の花を和え、器に盛り木の芽を添える。 ※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

菜の花の白和え



筍の木の芽和え



材 料 (4人分)

筍(茹でた物) 200g
木の芽 10枚
ほうれん草(葉) 20g

A { 白味噌(西京みそ) 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1

だし汁、醤油、みりん 適量

作 り 方

- ① 茹でた筍は1cm角のサイコロ状に切り、だし汁、醤油、みりんで煮て下味を付ける。
- ② すり鉢に木の芽5枚、茹でたほうれん草の葉を入れ良くすりつぶし、Aを入れよく混ぜる。
- ③ ①の筍の汁気を取り、②の味噌と和える。
- ④ 器に盛りつけ、木の芽を添える。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

実山椒を使って…

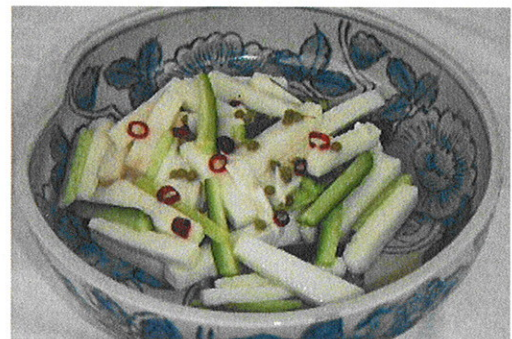
材 料 (4人分)

長芋 200g
きゅうり 1本
実山椒 大さじ1
赤唐辛子 1本
甘酢 { 酢 50cc
砂糖 大さじ3
塩 小さじ1/2

作 り 方

- ① 長芋は拍子切りにして、酢水につける。
- ② きゅうりは短冊切りにし、塩少々をふり、軽く絞る。
- ③ 甘酢をつくり、水切りした長芋ときゅうり、実山椒、小口切りした赤唐辛子を入れ和える。

山椒入り長芋の酢物



※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

山椒のいなり寿司

材 料 (20個分)

米	3合
合わせ酢	
┌ 酢	1/2カップ
└ 砂糖	1/2カップ
塩	大さじ2/3
粉山椒	小さじ1
油揚げ	10枚
だし汁	3~4カップ
白いりごま	大さじ2
生姜の甘酢漬	適宜
砂糖、醤油、酒	

作 り 方

- ① すし飯を作る。
米3合をやや少なめの水加減で炊く。
鍋に合わせ酢の材料を入れて、強火にかけ一煮立ちさせ、熱いうちに粉山椒とともにご飯にまわしかける。
- ② 油揚げを煮る。
半分に切って油ぬきした油揚げは、軽く水気をきり、だし汁とともに弱火で30分ほど煮る。
途中、砂糖大さじ3を加え10分、醤油、酒各大さじ2を加えて30分、砂糖大さじ4を加えて10分、醤油大さじ2を加えて20分弱火で煮る。
汁気がなくなったら火を止め、バットなどに油揚げを並べて冷まし、余分な汁気を切る。
- ③ すしめしを詰める。
いりごまをすし飯に加えてさっくりと混ぜる。
汁気を切った油揚げにすし飯をふんわりと詰める。
皿に盛り、しょうがの甘酢漬を添える。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

材 料 (4人分)

スパゲッティ	400g		
ベーコン	120g		
しめじ	120g		
にんにく	2~3片	醤油	適量
赤唐辛子	1本	塩	適量
実山椒	適量	オリーブオイル	適量

ベーコンとしめじの 山椒風味スパゲッティ



作 り 方

- ① スパゲッティは茹でておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、弱火で香りをオイルにうつす。
- ③ ②にベーコンとしめじを入れて炒める。
- ④ ③に①のスパゲッティをあわせて、醤油・塩・山椒で味を調える。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

鯖の山椒煮



材 料 (4人分)

生鯖	中一匹	
実山椒	大さじ2	
A	醤油	50cc
	みりん	50cc
	酢	30cc
	砂糖	大さじ1

作 り 方

- ① 鯖は頭と内臓を取り、2枚におろし、一口大に切る。
- ② 鍋に水100ccと調味料Aを入れて沸かし、山椒と①の鯖を入れ、始めは強火で煮る。
- ③ 照りが出るまで、中火で煮詰める。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

実山椒を使って…

材 料 (4人分)

ステーキ肉	4枚
塩・こしょう	少々
山椒味噌	適量
実山椒 (塩漬け)	大さじ4
浅葱	適量

作 り 方

- ① ステーキ肉に軽く塩コショウする。
- ② フライパンで①を焼き、その片面に山椒味噌を塗った後、実山椒を一面にのせる。
- ③ ②の味噌と実山椒を少し温めるために100℃のオーブンで5分ほど焼く。
- ④ 最後に小口切りした浅葱を飾る。

山椒風味のステーキ



※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

材 料 (4人分)

新生姜	500g	
A	砂糖	75~80g
	だしの素	小さじ1/2
	醤油	50ml
じゃこ	25g	
山椒 (塩漬け)	大さじ3	

作 り 方

- ① 新生姜はなるべくやわらかい部分を選び、薄く切る。
- ② ①に3回程度熱湯をかけ、辛みを抜く。
- ③ 鍋に調味料Aを入れて煮立て、水分を絞った②を入れる。
- ④ ③にじゃこ・山椒を加え、水分がなくなるまで弱火で炒る。

山椒入り新生姜の佃煮



※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

チーズ丸パンの山椒のせ



材 料 (15個分)

A	強力粉	250g
	砂糖	大さじ1
	サラダ油	大さじ1/2
	ドライイースト	小さじ3/2
	塩	小さじ1
	水 (40℃ぐらい)	150ml
	ピザ用チーズ	適量
	実山椒 (塩漬け)	45粒(お好みで)

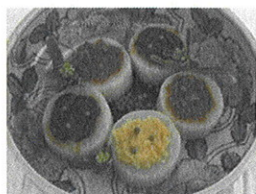
作 り 方

- 普通の丸パンの作り方です。
- ① Aを混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら、手で十分に混ぜる。
 - ② 1つにまとめて丸めた生地をボールに入れてラップをはり、常温で1~2時間寝かす。
 - ③ 生地が2倍ほどの大きさに膨らんだら、ガスを抜いて生地をちぎって丸める。(15個ほど)
 - ④ ラップをかけて10分ほど寝かした後、40℃のオーブンで40分温める。
 - ⑤ 丸パンの表面に切り込みを入れ、山椒のをせ、その上にとろけるチーズのをせて180℃のオーブンで25分焼く。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

粉山椒を使って…

山椒味噌



材 料

赤味噌	300g
砂糖	150g
みりん	150cc
だしの素	5g
粉山椒	大さじ2

作 り 方

- ① 赤味噌に砂糖、みりん、だしの素を入れ、弱火で練り味噌を作る。
 - ② 程よい固さになれば、粉山椒を入れ、練り混ぜる。
- ※ この山椒味噌を焼いた魚や肉に塗り、もう一度軽く焼くと、香ばしい焼物ができます。
- 赤味噌、白味噌、米味噌を使って山椒味噌を作り、ふるふき大根を楽しんでください。

山椒ドレッシング

材 料

A	醤油	大さじ3
	酢	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	粉山椒	小さじ1/3
	長ネギ	1/2本
	生姜	1片



作 り 方

- ① 長ネギはみじん切りに、生姜はすりおろす。
- ② Aの材料をボールであわせ、①を加える。

※好みで実山椒をみじん切りにして加えてもよい。
豚のしゃぶしゃぶや、冷や奴に用いると美味しい。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

山椒入り ソフトクッキー



材 料 (30枚分)

さつまいも (中・約250g)	1本
ホットケーキミックス	150g
牛乳	1/4~1/3カップ
砂糖	70g
バター	60g
粉山椒	小さじ1/2

飾り用の粉山椒、実山椒

作 り 方

- ① さつまいもはきれいに洗い、所々皮を剥いて乱切りにし、水に10分ほどさらす。
- ② 水気を切った①と、牛乳、砂糖の一部をボールに入れ、ラップをかけてレンジで加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ 大きめのボールにバターを入れ、ふるったホットケーキミックス、残りの砂糖、粉山椒を加える。
- ④ バターを指先でつぶしてそぼろ状にし、②を加えてしっとりするまで手で混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ⑤ 生地を大さじ1くらいずつ丸め、直径5~6cmになるようにつぶして粉山椒をふり、上に実山椒を飾る。
- ⑥ 温めたオーブントースターで4~5分薄いきつね色になるまで焼く。(表面が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。)

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

山椒饅頭



材 料 (12個分)

小麦粉	100g
重曹	小さじ1/3
水	35g
砂糖	65g
山椒の粉	小さじ1
餡	180g
実山椒 (塩漬け)	約40粒

作 り 方

- ① 小麦粉はふるう。
- ② 水と砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- ③ 重曹を少量の水で溶かし、①②山椒の粉を入れ木べらで混ぜる。
- ④ 餡と③をそれぞれ12等分する。
- ⑤ 一つの饅頭に対して3~4粒の実山椒を入れ、皮で餡を包む。
- ⑥ 蒸し器で約5分蒸す。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

薬草研究協議会

和歌山県・海南市・紀美野町
薬草生産者・ながみね農業協同
組合のメンバーで組織されてい
ます。

協議会では、薬草の栽培や利用
方法の研究に取り組んでいます。

問い合わせ先

海草振興局産業振興部
農業振興課

〒640-8585
和歌山県和歌山市小松原通1-1

TEL : 073-441-3380
FAX : 073-441-3476