



山椒でつくる
おいしいレシピ





山椒でつくる漬物①

きゅうりの山椒漬



材料

- ・山椒（粉末）適量
- ・きゅうり 4本
- ・だししょうゆ 100ml
- ・水 150ml

作り方

材料をすべて混ぜ、きゅうりを漬け込む

とっくり芋の山椒しょうゆ漬

地元の素材を生かした味



材料

- ・山椒の青実 大さじ1
- ・とっくり芋 3個
- ・だししょうゆ 200ml
- ・みりん 50ml
- ・酢 100ml
- ・鷹の爪 少々

作り方

1. 山椒の青実を沸騰したお湯で4～5分中火で煮てから1時間水で冷やす
2. とっくり芋を一口サイズに切る
3. 材料をすべて混ぜ、漬け込む

まるごと玉ねぎの山椒しょうゆ漬

直売所で人気を博した伝説のレシピ



材料

- ・山椒実 10ml
- ・小玉ねぎ 200g（5個くらい）
- ・しょうゆ 50ml
- ・酢 50ml
- ・砂糖 30g
- ・塩 6g
- ・水 100ml

作り方

1. 小玉ねぎの皮をむき頭と根を切り落とし、芯をくりぬく
2. 鍋に山椒以外の調味料を入れ火にかけて沸騰させる（A）
3. （A）が熱いうちに、小玉ねぎと山椒実を合わせ冷ます



漬け込んでから3～5日が食べごろです。



山椒でつくる漬物②

季節野菜の山椒浅漬け



材料

- ・山椒（葉）ひとつかみ
- ・鷹の爪 少々
- ・砂糖 大さじ2
- ・酢 大さじ5
- ・塩 小さじ4
- ・季節野菜（カブ6個、きゅうり6本）
- ・だしの素 大さじ2

作り方

1. 山椒の葉を湯がき、茎を取り除く
2. 材料を混ぜ、野菜を切つてを漬け込む

カブは柔らかく
すぐに漬かるので
塩加減に注意

カブの山椒入りさっぱり漬け



材料

- ・山椒の葉 2芽分
- ・カブ 250g
- ・酢（さっぱり酢）大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 適量
- ・カブの葉 適量
- ・鷹の爪 適量

作り方

1. カブの葉をさっと茹でてかるく絞る
2. カブの皮をむき好みのサイズ6~8等分（くし形）に切る
3. ビニール袋に①、②と残りの材料を入れ漬け込む

カブの山椒入りしょうゆ漬け



材料

- ・山椒の葉 2芽分
- ・カブ 250g
- ・人参 1/2本
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だししょうゆ 少
- ・カブの葉、茎 適量

作り方

1. カブの葉、茎をさっと茹でてかるく絞る
2. カブの皮をむき好みのサイズ6~8等分（くし形）に切る
3. ビニール袋に①、②と残りの材料を入れ漬け込む





山椒でつくる調味料①

山椒味噌



材料

- ・山椒（乾燥熟実）10g
- ・味噌 140g
- ・みりん 20ml
- ・酒 35ml
- ・砂糖 60g
- ・すりごま 30g



作り方

1. 山椒をすり鉢ですりつぶし、ふるいにかけて皮を取り除く
2. 味噌、みりん、酒、砂糖を鍋に入れ中火で混ぜる
3. すりごまと山椒を入れて混ぜる
4. とろみが出たら出来上がり

春の山椒味噌



材料

- ・山椒の葉（生）10g
- ・味噌 140g
- ・みりん 20ml
- ・酒 35ml
- ・砂糖 60g
- ・炒りごま 30g

作り方

1. 山椒の葉、酒、みりん、味噌をミキサーに入れ混ぜ合わせる
2. 炒りごまを入れる
3. 鍋に入れ中火でとろみがつくまで混ぜる



山椒しょうゆ



材料

- ・山椒の葉 10芽分
- ・しょうゆ 100ml
- ・だししょうゆ 適量
- ・みりん 大さじ1
- ・鷹の爪 少々
- ・にんにく 1かけ

作り方

1. 山椒の葉をきれいに洗い、水気を切る
2. 山椒の茎を手で取り除く
3. すべての材料を瓶に入れる



山椒でつくる調味料②

山椒塩

お刺身にもどうぞ



材料

- ・山椒（乾燥熟実または乾燥葉）5g
- ・塩 50g

作り方

1. 山椒をミルサーで粉末にする
2. プライパンに塩を入れ。常にかき混ぜながら弱火で炒り水分を抜く
3. 塩がサラサラになってきたら山椒を入れ、塩と混ぜ合わせる
4. 全体が混ざったらバットに取り出し粗熱をとる
5. 密閉容器に乾燥剤を入れ保存する

山椒バター



材料

- ・山椒ペースト
- ・無塩バター 250g

作り方

1. 山椒ペーストを作る
 - ①山椒の若実を3回茹でこぼし、水気を切る
 - ②ミルサーで細かくする
2. バターと山椒ペーストを混ぜる



山椒味噌マヨ



「山椒味噌マヨの切り昆布サラダ」

材料

- ・山椒ペースト
- ・味噌 ・マヨネーズ

作り方

1. 山椒ペーストを作る（前項参照）
2. 味噌とマヨネーズを1:1の分量で混ぜ合わせ、山椒ペーストを適量混ぜる

～もっと簡単に～

山椒ペーストの代わりに山椒粉末でも香りよくできます



山椒味噌を使う

山椒味噌きりたんぽ



材料

- ・山椒味噌 適量
- ・ご飯 6合
- ・片栗粉 大さじ6

作り方

1. 熱いご飯に片栗粉を加え半殺しにする
2. ご飯を丸め割り箸を刺し握りながら伸ばして棒状にする
3. ホットプレートなどで表面を焼いて焦げ目をつける
4. 山椒味噌を塗る

山椒味噌田楽、おにぎり



材料

- ・山椒味噌
- ・ご飯
- ・こんにゃく

作り方

おにぎり、温めたこんにゃくに山椒味噌を塗る



油揚げの山椒ネギ味噌焼き



材料

- ・山椒味噌
- ・油揚げ
- ・ネギ

作り方

1. 山椒味噌にネギを加え混ぜる
2. 油揚げを開いて①をはさむ
3. フライパンで表面に焼き色をつける
4. 半分に切って盛り付ける

ご飯のおかずにもう一品！



山椒塩・しょうゆで

ポテトチップス山椒塩味



材料

- ・山椒塩 適量
- ・じゃがいも 4個
- ・油 適量

作り方

1. じゃがいもの皮をむきスライサーで薄くスライスする
2. ①を水にさらす
3. ②の水分をふき取り、170℃の油でカリッとなるまで揚げる
4. 山椒塩をふりかける

山椒風味チーズコロッケ



材料

- ・山椒塩
- ・じゃがいも
- ・チーズ
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・卵
- ・油

作り方

1. じゃがいもの皮をむき、茹でてつぶす
2. ①に山椒塩を加え味付けする
3. 中心にチーズを入れて一口大に丸める
4. 小麦粉、卵、パン粉の順番でつけ油で揚げる



山椒しょうゆせんべい



材料

- ・山椒しょうゆ
- ・和風だし
- ・ご飯
- ・米粉 少々
- ・油

作り方

1. ご飯に山椒しょうゆと和風だしを混ぜる
2. ①を大きじ1ずつに丸め、手のひらでぐーっと抑えてせんべい型に形を整える。
3. 180℃の油でカリカリになるまで揚げる
4. 山椒しょうゆを塗る



山椒実を使って

青実のあく抜き



材料

・山椒青実 ・水 ・塩

手順

1. 山椒青実の小枝を取り除く
2. たっぷりのお湯に小さじ1ほどの塩を入れ山椒が指でつぶせるくらいの固さになるまで茹でる
3. 1~4時間ほど水でさらす。時々水を換えながら好みの辛みになるまで調節する
4. 水気をしっかりふきとり少量ずつラップで包み冷凍庫で保存

山椒の佃煮



材料

・山椒実
・だししょうゆ
・かつおぶし（粗め）

冷奴などの
アクセントに

作り方

1. 山椒の実とだししょうゆを圧力鍋で20分煮る
2. かつおぶしを絡める

岩魚の煮浸し粒山椒仕立て

プロのレシピ



材料

・岩魚（内臓を抜いたもの） ・山椒実
・しょうゆ ・酒 ・砂糖 ・番茶

作り方

1. 山椒実を酒としょうゆで煮詰める
2. 岩魚を素焼きする
3. ②を鍋に並べ番茶で炊く
4. 煮詰めながら砂糖、しょうゆで味を付ける
5. 味付けが決まったら①を入れサッと炊き火を止める

冷ましてから
食べると
よりおいしい



山椒葉を使って

するめの山椒漬け

プロのレシピ



材料

- ・山椒葉
- ・するめ
- ・炭酸
- ・酒
- ・酢
- ・水
- ・しょうゆ

お酒のつまみに最高！



手順

1. するめを洗い、炭酸、水、酒で5日かけ戻す
2. 酢、しょうゆ、山椒の葉に1週間漬け込む
3. するめが反り返らないように竹串を刺しサッとあぶる
4. 竹串をとって切り、盛り付ける

えのき茸とさつま揚げの山椒炒め



材料

- ・山椒葉（塩水に漬け込んでおく）5g
- ・えのき茸 1株
- ・和風だしの素
- ・塩
- ・オリーブオイル

作り方

1. えのき茸は軸を切り落とし二等分に切る。
2. さつま揚げを千切りにする
3. フライパンにオリーブオイルをひき、えのき茸とさつま揚げを炒める
4. しんなりと火が通ったら山椒の葉を加え塩、和風だしの素で味を整える

山椒塩ようかん



材料

- ・山椒の葉（ミルサーで粉末にする） 小さじ4
- ・水 100ml
- ・あんこ（こし） 300g
- ・粉寒天 4g
- ・塩 ひとつまみ

作り方

1. 山寒天を水で溶かし、火にかける
2. 沸騰してきたらあんこ、山椒のは粉末、塩を加え混ぜる
3. 容器に移し、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める





写真は「家庭で楽しむ山椒料理試食会」で出された
特製山椒ランチプレートです。

- ・山椒浅漬け
- ・油揚げの山椒ネギ味噌焼き
- ・山椒味噌田楽
- ・山椒実の水羊羹
- ・しらすとチーズの山椒トースト
- ・鶏胸肉の山椒パン粉焼き
- ・山椒マヨの切り昆布サラダ
- ・山椒味噌おにぎり

あなたも、オリジナルの山椒料理を
ぜひ作ってみてください

山椒でつくるおいしいレシピ

企業組合にしごう村夢プロジェクト

〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字上野原459-7

TEL 0248-29-8331
