

## サボテンQ&A



春日井市はどうして「サボテンのまち」と言われているの？

春日井のサボテン栽培が始まったのは70年以上前。種から育てる実生栽培をはじめとして、観賞用サボテンの栽培が盛んになりました。今では観賞用だけでなく、食用のサボテンが生産され、学校給食でサボテンを使った献立が出たり、グルメやお土産が販売されたりして、「サボテンのまち」と言われています。



サボテンは食べられるの？

ウチワサボテンの中の一部の品種が食用として栽培されています。爽やかな酸味とオクラのような粘りが特徴で、メキシコやイタリアなど様々な国で食べられています。食感はシャキシャキ、熱を加えるととろっとします。



食用のサボテンは体にいいの？

食用サボテンは野菜と果物の栄養素を合わせ持つ万能食材で、食物繊維やカルシウム、マグネシウムが含まれています。お腹の調子を整えたり、疲労回復にも効果が期待できます。



食用のサボテンはどこで買えるの？

無印良品イーアス春日井では、常時サボテンが販売されています。また、生産者によって育てるサボテンは変わるため、好みによって直接頼んだりすることも可能です。



### お問い合わせ

春日井市産業部経済振興課  
観光・サボテン担当

TEL:0568-85-6244 FAX:0568-84-8731

2024年3月発行



あなたに、まちに、元気をプラス!

# 春日井 サボテン

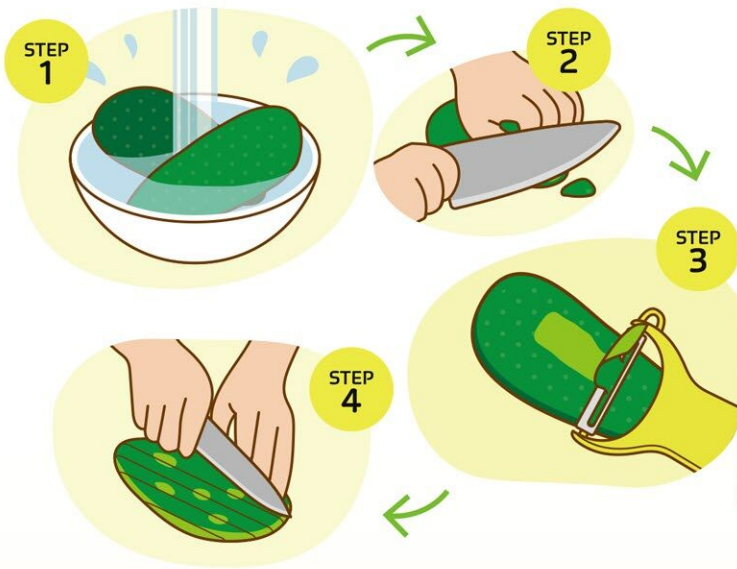
kasugai  
saboten gourmet

グルメ

サボテン調理マニュアル



## 食用サボテンの下ごしらえ



### 食用サボテンの下処理

- ①軽く水洗いする (トゲ注意)
- ②両先端を切り落とす
- ③ピーラーや包丁で刺座をとる
- ④好きなサイズに切る

check

### サボテンの切り方

#### ● スライス(薄切り)

サボテンは繊維と直角(サボテンの細長い縦方向に食物繊維が伸びているので、横方向)に薄く切ります。ピーラーなどでもスライスできます。  
…生で使う調理向けです。サラダやスープの付け合わせにも○



#### ● 角切り・短冊切り

全体を好みの長さで縦と横に包丁を入れます。  
…炒め物や焼き物、スープなど火を入れる調理向けです。



#### ● みじん切り

…歯ごたえが抑えられ、さわやかな酸味が残ります。かき混ぜるととろみが出て、ソースやドレッシングと合わせるととろみが出てアクセントになります。



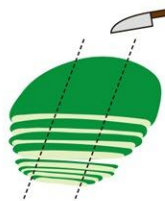
#### ● すりおろし

おろし金などですりおろす。  
…爽やかなサボテンの香りが出ます。大根おろしと混ぜるとさっぱり食べられます。



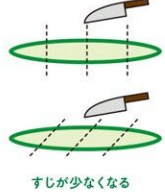
#### ● 細切り

全体を好みの長さで縦に切り、厚さ2~3mm程度で細切りします。  
サボテンが分厚い場合はさらに横に包丁を入れます。  
…シャキシャキとした歯ごたえでかき混ぜるととろとした食感になります。



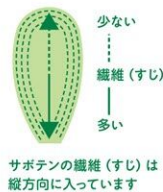
#### check! [サボテンの切り方のコツ]

- 繊維に沿って切る  
…繊維の食感が残りやすくなります。
- 繊維を断って切る  
…大きめのサイズで使っても柔らかく感じられるようになります。



POINT!

- 旬の時期 (5月~8月) は新芽が良く育ち、皮が柔らかくなります  
また、繊維(すじ)も少ないので皮を残して調理できます
- 繊維(すじ)は茎の根元が一番多く、先端に近づくにつれて少なくなります
- 皮に近いほど、繊維(すじ)があります
- 繊維(すじ)の入り方は一定ではありません
- 塩もみすると粘りや青臭さが和らぎます



## Case 01 生で使う

point

生食は1番サボテンの味を感じる食べ方。  
新芽は瑞々しく、  
生でおいしくいただけます。

- 変色しないように、注文が入ってから切る。
- 薄くスライスの場合、提供までの時間がかかるため事前に仕込んでおき容器で保存。(ただし、当日使用分のみ仕込む)
- 冷水で締めるとシャキシャキ感がでる。(レタスなどと同様)
- 旬の新芽の頃は皮を残して、冬は皮を取って。
- 皮には栄養がありやわらかい新芽の頃は残しておくとい。

Salads and Dressings

## サラダ、和え物

しょうゆやポン酢、ドレッシングなどをかけて和えます。

▶ サボテンの爽やかな味わいとシャキシャキとした食感やとろみが楽しめます。



## ラーメン

付け合わせでサボテンを乗せます。

▶ サボテンの爽やかな酸味によりさっぱり感が増します。

Cactus ramen

## カナッペ

一口サイズに切ったサボテンに生ハムを乗せます。

▶ サボテンと生ハムの塩気が良く合います。

Cactus and prosciutto canapés



## Case 02 焼く

じっくり焼くことで生とは違ったとろみや食感が味わえます。

### point

- 肉に火が通る程度の時間でOK
- オーブンでも肉に火が通る時間でOK
- 肉と一緒に焼く場合、肉に火が通るまで焼いてもサボテンは焦げることがない



## サボテン サボテンと 豚肉の串焼き

ねぎまのネギをサボテンに。豚肉と合わせて串焼きにします。

▶豚肉の脂身とサボテンのトロみが良く合います。

## サボテン ハンバーグ

肉だねにサボテンを加えて練り、焼き上げます。

▶肉だねに加えるとサボテンの粘りがつなぎの役割としてふっくら仕上がります。



## Case 03 炒める

炒め物のアクセントとして活用できます。

### point

- 加熱によって色や味が変わるため、好みのタイミングで入れる
- パスタで使う場合は、麺の茹で上がる直前で、加熱は少なめ

## サボテン チャンプルー

チャンプルーのゴーヤをサボテンにし、炒めます。

▶サボテンとチャンプルーの相性○。子どもでも食べやすい一品です。



## Case 04 煮る

酸味を活かした煮込みやスープ、ラペにも活用できます。

### point

- 煮込み過ぎると色が悪くなる
- 酸味を活かした「ラタトゥイユ」や炒め煮の「ラペ」には向いている
- 酸味があるので、和食より、洋食、中華の方が相性が良い



## ラタトゥイユ

たっぷりの野菜をトマトソースで味付けします。

▶トマトとサボテンの酸味が良く合います。

Ratatouille with cactus

Case 05 **揚げる**

油との相性を活かして、いろいろな揚げ物に  
(天ぷら、かき揚げ、フライやフリッターなど)

point

- さっと揚げる、火を通しすぎない
- 変色しないように短時間で揚げる
- 衣のサクッとサボテンのトロみの相性が良い

Tempura or Kakiage



## 天ぷら、かき揚げ

そぎ切りや千切りをして、からっと揚げます。

▶ 熱することでサボテンのトロみが増し、独特の食感を楽しめます。外はさくさく、中はトロっとした味わいになり、美味しくいただけます。

## コロッケ

中の具にサボテンを混ぜます。

▶ タネの粘りが増し、口当たりがよくなります。



Cactus Croquettes

## 保存方法

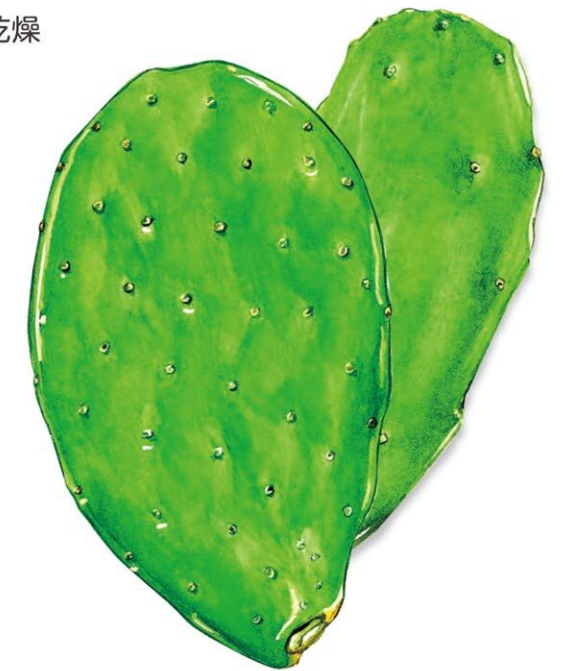
カットしていないものであれば、常温でも保存可能(夏場以外)  
日持ちは野菜で例えると、果菜類(ナス・きゅうり)程度で、乾燥しないように保管すると1~2週間程度日持ちします。



POINT!

(一例)

- カット/スライスしたものは次の日までに使い切る
- カットして使い切れない場合はラップをかけ冷蔵庫へ
- 加工したものは冷凍保存OK
- 加工品の冷凍保存期間は、数ヶ月~半年程度
- 表面に張りがなくなり、しんなりしてきたら使用しない
- 切り口から黒く変色する(カットして様子を確認)



## 仕入れ方法



小ぶりで  
柔らかい!

マヤ種  
(ノパレア属)

▼マヤ種の食用サボテンが購入できる場所



後藤サボテン  
Koyama Saboten 1976

### 後藤サボテン

仕入価格: ¥1,000/kg  
仕入方法: 農園/直売所

春日井市桃山町1-122-3  
TEL: 0588-81-7467  
FAX: 0568-85-0222

ハウスで栽培することにより、繊維が少なく柔らかいノパルが収穫できます。新芽であれば縦に薄くスライスしてそのまま生で食べることが出来ます。



大きくて  
肉厚!

バーバンク種  
(オープンチア属)

▼バーバンク種の食用サボテンが購入できる場所



春日井サボテン ラボ&ショップ  
こだわり商店

仕入価格: ¥1,000/kg  
仕入方法: 店舗、農園(配達可)

春日井市旭町1-12  
コーポザキNo.3 1F  
TEL: 0568-29-7830  
FAX: 0568-29-7831

サボテン本来の力を引き出すため、太陽をさんさんと浴び、大地の栄養をたっぷり吸収する露地栽培にこだわっています。料理に使いやすい肉厚な葉が特徴です。

