

チャーテを美味しく食べてみよう！

♪ **チャーテ専用レシピ集** ♪ (おそろく日本初)



[まずは、基本的なこと。下ごしらえとか]

- ★ チャーテはクセが無いので、お好みの味をつけましょう。和洋中なんでもOK
- ★ チャーテは、洗って、縦に4分割し、種をとってから使います。(あくまで基本は)
- ★ 皮が気になる場合は、剥いてから。
小さい(10センチ以下くらい)のチャーテならば、
皮が柔らかいので、そのまま使っても大丈夫ですよ。
- ★ チャーテを切ったときの汁が手につくと、カピカピしますが、特に問題ありません。
気になる人は、手に油を少しつけてから、下ごしらえを。あと、手袋するとか。
- ★ 紹介しているレシピは、基本的に薄味です。うちが薄味なもので。
調味料は適宜、お好みで足してくださいな。

【レシピなんばー1・・・チャーテと人参の胡麻風味サラダ】

まず、生のまま使うレシピをご紹介します。サラダは、普通に何でも合います。
ご家庭の定番サラダに、チャーテをちょっと忍ばせてみてください。

～材料～

チャーテ 1/2個 ニンジン 1/2個 ごま油 小さじ2 塩 小さじ2
ゴマ 少々

- ① チャーテ半分とニンジン半分为、千切りにします。



- ② 塩&ゴマ油で、合えましょう。
③ 上からゴマをパラバラとあしらって、できあがり。
④ (°▽°) ウマイ 簡単ですね、こりゃ。



【レシピなんばー2・・・チャーテと卵の炒め物 オイスター風味】

お次は炒め物。うちで最も評判が良いのは、各種炒め物系のメニューです。

～材料～

チャーテ 1個 卵 1個 オイスターソース 大さじ1と1/2
鷹の爪 1/2本

- ① チャーテを食べやすい幅に切ります。5ミリくらい。卵も、溶いておきましょう。
- ② フライパンに油をしき、鷹の爪を入れます。
- ③ チャーテを加えて2～3分炒めたら、オイスターソースで味をととのえ、卵を入れて軽く混ぜます。



- ④ 卵にふんわりと火が通ればできあがり。
- ⑤ (°▽°) ウマイ シンプルな卵料理。味は好みによっていろいろ変えて♪



【レシピなんばー3・・・チャーテ入り肉じゃが】

炒め物の次は、煮物。これまた、クセが無いので、何でも合います。
今回は日本の代表的煮込み料理の一つ、肉じゃがに入れてみました。

～材料～

チャーテ 1個 ジャガイモ 2個 ニンジン 1本 インゲン 4本
牛肉 100グラム みりん 大さじ2 醤油 大さじ3 出し汁 塩 少々

- ① チャーテ・ジャガイモ・ニンジン・インゲンを、食べやすい大きさに乱切りする。
- ② ジャガイモ&ニンジンを鍋に投入し、出し汁を、かぶるくらいに入れて、火にかける。



- ③ 煮立ったらチャーテ&牛肉を入れて、みりん&醤油を入れて、落し蓋をし、20分間、火を弱めて煮る。



- ④ 最後にインゲンを入れて、塩で味をととのえる。



- ⑤ (°▽°) ウマイ 味をよく吸ってくれるので、煮物に合います。

【レシピなんばー4・・・チャーテ入りポトフ】

和風煮込み料理の次は、西洋風煮込み料理の代表、ポトフ。

ダチョウ肉を使って、ぜいたくに仕上げてみました。あと、うちは自家製トマトソースを使っていますが、無い場合(ほとんどの場合、無いわな)はトマト缶で。

～材料～

チャーテ 2個 ニンジン 1本 セロリ 1本 タマネギ 1個
かたまり肉 400グラム コンソメスープの素 ローリエ 2枚
コショウ 適量 トマトソース 200ml (もしくはトマト缶 1/2)

- ① 肉を適当に切り分け、塩&コショウし、フライパンで焼き色をつける。



- ② 焼き色がついたら、鍋に移し、水をかぶるくらいに入れる。
ローリエとコショウ(できたら丸粒のままのコショウ)を入れて、1時間コトコト煮る。
- ③ ニンジン・タマネギ・セロリを大きめに切り、鍋に入れる。
トマトソース(トマト缶1/2)&コンソメで味を整え、野菜が柔らかくなるまで煮る。



- ④ (°▽°) ウマイ 野菜たっぷりポトフ。体をあたためてくれますな。

【レシピなんばー5・・・海老とチャーテの中華風とろとろ煮】

和風煮込み、洋風煮込みときたら、次は中華風煮込み料理ですね。
この料理は、本来は「昔きゅーり」と呼ばれる、高知の野菜を使って作るのですが、
そのチャーテバージョン。使った海老が消毒くさくて閉口したものの、
良い海老を使えば、かなりハイレベルな料理に仕上がるはず。

～材料～

チャーテ 1個 エビ 7～8匹 小松菜 1/4把 トリガラスープ300ml
醤油 少々 ショウガ 少々 水溶き片栗粉 適量

- ① チャーテを1センチ厚に切り、トリガラスープで煮ます
- ② エビは、殻&背わたを取り、片栗粉で揉んで洗っておきます
- ③ 小松菜は、別にゆでて、切っておきます
- ④ チャーテが柔らかくなったら、トリガラスープに海老を入れ、
醤油で味をととのえ、ショウガの絞り汁を入れます



- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ⑥ あらかじめ小松菜をあしらっておいた深皿に盛り、完成。



- ⑦ (°▽°) ウマイ この料理は彩りがキレイ。良い海老を使ってね。

【レシピなんばー6・・・チャーテのマヨネーズサラダ】

サラダ第二弾。マヨネーズ風味のサラダ。僕はこれ、好きです。

～材料～

チャーテ 1/2個 赤ピーマン 1個 鶏胸肉 50グラム
インゲン 3～4本 すりごま 適量 マヨネーズ 大さじ1 塩 少々

- ① チャーテは、3ミリくらいの、食べやすい厚さに切ります。ゆでませんよ。生のまま。
- ② 赤ピーマンは縦に、インゲンも同じような形に切ります。
赤ピーマンとインゲンは、さっと湯通しします。(チャーテは、生のまま)



- ③ 胸肉を茹で、縦にさいておきます。
- ④ 粗熱がとれたら、全部まぜて、マヨネーズ&すりごまであえて、塩で味をととのえます。



- ⑤ (°▽°) ウマイ！ 赤ピーマンを使うと、見た目が良いですね。

【レシピなんばー7・・・肉詰めチャーテ トマトソース添え】

チャーテの形状を生かした本格料理。主役になります。
適当な大きめのチャーテを選んで、使ってくださいね。

～材料～

チャーテ 大きめのを2個 ひき肉 80グラム コンソメの素 チーズ 適量
トマトソース 適量 塩 小さじ1 コショウ 少々

- ①チャーテは縦に2分割し、種を取ります。大きいものの場合、皮も剥いておきましょう。
- ②ボート形になるように、スプーンでチャーテをくりぬきます。
くりぬきにくいときは、あらかじめ、包丁で切れ目を入れましょう。
切れ目を入れるとき、底を突き抜けないように注意！



- ③くりぬいた実は捨てずに、荒めに小さく切り、塩をふって10分。すると水が抜けます。
- ④水がぬけたチャーテのみじん切り（くりぬいた中身）と、ひき肉と、コショウを、粘りが出るまでよく混ぜます。

- ⑤ボート形に切り抜かれたチャーテに、④を詰めます。

- ⑥鍋に入れ、ひたひたになるように水を入れます。
濃い目のコンソメスープになるよう、コンソメを入れ、
中火で20～30分、
チャーテが柔らかくなるまで煮ます。



- ⑦スープが少なくなったら、取り出して、
チーズをかけて、トースターで焼きます。
焼けたら、トマトソースをかけて、コンソメスープをかけて出来上がり。
チーズなしの場合は、⑥終了後、そのままトマトソースをかけて出来上がりです。

- ⑧ (°▽°) ウマイ！
肉汁をチャーテが吸って、こりゃ美味なり。



【レシピなんばー8・・・チャーテの紅茶コンポート】

目先を変えて、デザートに挑戦。紅茶コンポート。
独自の料理じゃないですよ。外国では、こんなふうに見える土地もあります。

～材料～

チャーテ 3個 水 500ml 砂糖 100グラム 紅茶葉 大さじ2

- ① チャーテの皮を剥き、種をとって、半分に割っておきます。



- ② 鍋に水500mlを入れ、沸騰したら紅茶葉を入れ、火を止めます（要は紅茶を作る）
茶葉をこして、砂糖を溶かし入れます。
- ③ チャーテは、種のほうを下側にし、20分ほど弱火でコトコト煮ます。
竹串がすっと通るようになるまで。
- ④ 火を止めたら、チャーテを引っくり返します。粗熱がとれたら、半日ほど冷蔵庫へ。



- ⑤ (°▽°) アマイ！ オシャレな感じ。

【レシピなんばー9・・・即席チャーテキムチ】

和風・洋風・中華風ときて、韓国風が出ていませんでしたね。キムチです。
チャーテは、漬物だったら何でも合いますが、今回はキムチをご紹介します。

～材料～

チャーテ 1/2個 一味唐辛子 大さじ1 リンゴ 一かけら ニンニク 1片
塩 小さじ1/2 味噌 小さじ1/2 出し汁 大さじ1 ハチミツ 小さじ1
ネギ少々

- ①リンゴとニンニクはすりおろす。チャーテは、3ミリ幅くらいに切っておく。
- ②調味料を全部混ぜて、チャーテを漬けておく。和えてすぐでも食べられるけれど、少し置いたほうが、甘くて美味しい。最大1日くらい。



- ③ネギをパラパラと飾って、食べましょう。



- ④ (°▽°) ウマイ! 甘辛い感じのキムチ。

【レシピなんばー10・・・チャーテと豚肉の炒め物】

高知で最も定番のチャーテ料理。そして、僕もこの食べ方が一番ウマイと思う。
チャーテといえばこれ！ というべき、定番料理をラストに。

～材料～

チャーテ 2個 豚肉 200グラム 醤油 大さじ2 塩 少々

- ①チャーテ2個を3～4ミリ幅に切っておく。
- ②豚肉とチャーテをフライパン（中華鍋）に入れ、強火でチャーテがしんなりするまで、よく炒める！



- ③醤油を入れて絡め、味を見て、最後は塩で整える。



- ④（°▽°）ウマイ！豚の脂をチャーテが吸って、こりゃうまい。
チャーテといえば、この料理だね。ちなみに奥の料理はムカゴ&バターです。

以上、ダラダラとししぴを紹介してみました。

サラダから炒め物まで。デザートからキムチまで。幅が超広いのが特徴です。

保存は、

直射日光の当たらない冷暗所で、風通しの良い「かご」などに入れておいて下さい。

皮の硬いもの(大きいもの)のほうが、保存がききます。

なるべく、小さな、柔らかいものから食べてください。

(柔らかいものは、傷がついた場合、そこから腐ってしまう場合があります)

家庭菜園で種にしたいのであれば、最も大きいものを選んで、放っておいてください。

春になって、気温が上がってくれば、お尻から芽が伸びてきます。

芽だけを地上に出して、埋めてください。ものすごく茂るから気をつけて！

庭木や壁に這わせて栽培するのが定番です。暖かい土地だと越冬できますが、

寒い土地だと無理かも。霜に弱いから。越冬させるなら、糊殻とか、布とか、

何でもいいので、暖かくしてやることです。うまくいけば、何年か生きます。

そして、年が経つごとに、茂ってくるのです。。。。(地中に栄養を溜める)

と、ということで。いろいろチャーテ料理を楽しんでみてください。

こんなのやってみたら美味しかった！みたいなのがありましたら、

教えてくださいな⇒メール katonodoka@highknowledge.net

by 加藤のどか(都会育ちの田舎暮らし)