

## はじめに——自分で育てれば、一年中楽しめる

かつて、トウガラシによる「激辛ブーム」がありました。近年はそこに舌がしびれるような辛さが加わって「しび辛ブーム」が到来しています。このしび辛をもたらず食材の一つがサンショウです。

実を乾燥させてすりつぶした粉山椒は、古くからうなぎの蒲焼きなどによく利用されてきました。最近では、舌がしびれるような辛みとカンキツのような爽やかな香りをもっとも多く含む、初夏に採れる未熟な状態の実山椒が幅広い料理やおやつなどにも使われるようになっていきます。

利用は実だけにとどまりません。春の葉（木の芽）や花（花山椒）も料理に豊かな香りを与えてくれます。庭に樹があれば、これらを新鮮なうちに一年中楽しむことができます。

この本では、月刊誌『現代農業』などの記事を中心に、サンショウ産地の農家や料理家によるサンショウの活用アイデアをまとめました。実山椒のしびれと香りを一年中楽しむための保存方法から、サンショウを使ったさまざまなアレンジレシピ、苗木から育てるさいの気になるポイントや実を売る場合のコツなど、サンショウの楽しみ方が満載です。

サンショウがある暮らしの一助となれば幸いです。

2026年7月

一般社団法人 農山漁村文化協会



写真=田中康弘

# こんなに使える

# サンショウの利用図説

季節

部位

利用

本書での使い方

春

若葉  
(木の芽)



写真=赤松富仁

料理のつまもの

花 (花山椒)  
※雄花



写真提供=真野隆司

香りづけ

山椒味噌 (32 ページ)  
山椒の葉の佃煮 (33 ページ)  
たけのこのひこずり (34 ページ)

初夏

未熟果 (青実、実山椒)  
※雌花



写真=田中康弘

料理

- ゆでてアク抜きして冷凍保存  
→風味と色を逃さない下ゆで (16 ページ)  
→ラクチンな冷凍保存法 (16 ページ)  
→冷凍保存した青実を一年中楽しむレシピ (21 ページ)
- ゆでてアク抜きして佃煮にして保存 (19 ページ)
- ゆでてアク抜きして乾燥させて保存 (15 ページ)  
→うなぎの薬味などに使われる

今増えて  
いるのが  
この使い方

秋

成熟果  
(赤山椒)  
※雌花



写真=真野隆司

香辛料

タネを除いて乾燥させて保存  
→乾燥山椒を使ったレシピ (28 ページ)

※サンショウの木材はすりこぎとして利用される



目次

はじめに……………1

    こんなに使える    サンシヨウの利用図説……………2

**サンシヨウの樹がある魅力……………7**

    自分で育てると、葉も実も花もぜんぶ使える……………8

    青実で一年中もっと楽しめる……………10

    青実の保存は色と香りを逃がさず、ラクチンに……………12

第1章    こんなに使えるサンシヨウレシピ

**実山椒を保存する**（埼玉県ときがわ町・白戸啓子さん）

    実山椒を一年中楽しみたい……………14

    実山椒の保存方法……………15

    冷凍して保存    50秒の下ゆでと冷凍で風味と味を逃さない……………16

        ゆで時間が変わるとどうなる？……………18

    佃煮にして保存    作っておいて調味料的に使う……………19

    ちりめん山椒……………20

**白戸啓子さんの実山椒を使ったレシピ**（埼玉県ときがわ町・白戸啓子さん）

    焼き野菜の山椒ドレッシングがけ……………21

    タケノコとキヌサヤの山椒カッテージチーズ和え……………22

    夏野菜の山椒ドレッシングサラダ……………24

    ズッキーニと厚揚げのピーナツクリーム和え……………25

    ナスと身欠きにしんの炊き合わせ……………26

    山椒ヨーグルトムース……………27

**白戸啓子さんの乾燥山椒を使ったレシピ**（埼玉県ときがわ町・白戸啓子さん）

    山椒肉団子とダイコンの炒め煮……………28

    山椒タラモサラダ……………29

    キャロットケーキ    クリームチーズフロスティング山椒がけ……………30

    山椒の焼きまんじゅう……………31

**木の芽（葉）を使った春の郷土料理**

    山椒味噌……………32

    山椒の葉の佃煮……………33

    たけのこのひこずし……………34

第2章    サンシヨウ栽培Q&A

**栽培の基本**

    サンシヨウってどんな植物？……………真野隆司    36

**今どきの栽培のトピック**

    苗木はいっ、どうやって植えたらいいの？……………（埼玉県ときがわ町・山口富士生さん・岩瀬登志男さん）    44

# サンショウの樹がある魅力



## 第3章 サンショウを売る

- せん定はいつ、どうやる？……（埼玉県ときがわ町・岩瀬登志男さん） 48
- 強せん定で樹を長持ちさせる……（京都府京丹波町・白樫貢さん） 50
- 気を付けたい病気・害虫・獣害は？……（埼玉県ときがわ町・岩瀬登志男さん） 52
- 収穫適期の見極め方は？……（埼玉県ときがわ町・岩瀬登志男さん） 53
- 植える本数を増やすために苗木をつくりたい。接ぎ木のコツはあるの？……（埼玉県ときがわ町・岩瀬登志男さん） 54
- ブドウサンショウも形成層を見極めて接ぎ木……和歌山・仲里長浩 56
- 夏にも接ぎ木のチャンスがある!?……京都・白樫貢 60
- もっと簡単に苗をつくる方法はある？……（埼玉県ときがわ町・岩瀬登志男さん） 63
- モミガラくん炭で活着率アップ……（京都府京丹波町・白樫貢さん） 64

参考記事・書籍一覧…… 79

- 国産サンショウに需要あり 2品種、青実と熟した実を出荷……岡山・川上勝之 66
- サンショウジェラートが大人気……和歌山・宇城哲志 68
- おろし山椒と山椒油を商品化……和歌山・永岡冬樹 71
- 山椒ジェノベーゼで集落再燃……兵庫・守本隆之 72
- 山間地の新興産地づくり物語……埼玉・岩瀬登志男 74
- 栽培協議会発案の新名物……（埼玉県ときがわ町・山口富士生さん・岩瀬登志男さん） 78

※本書は月刊誌「現代農業」、季刊誌「うかたま」の記事を再編集し、新たな記事を加えたものです。  
執筆者・取材対象者の年齢や所属、商品の価格などは記事初出時のものです。



採れたての青実は香りが爽やか。佃煮やちりめん山椒に（写真＝依田賢吾、以下ことわりのないものすべて）

青実の収穫適期のアサクラサンショウ（写真＝田中康弘、以下Tも）

# 自分で育てると、 葉も実も花もぜんぶ使える

## 実



新鮮な状態のほか、乾燥させても使える。青い実をゆでて乾燥させたものと、赤い実をそのまま乾燥させたもの



大粒の青実がしびれるうまさの、ちりめん山椒おにぎり



収穫適期のアサクラサンショウの青実（T）

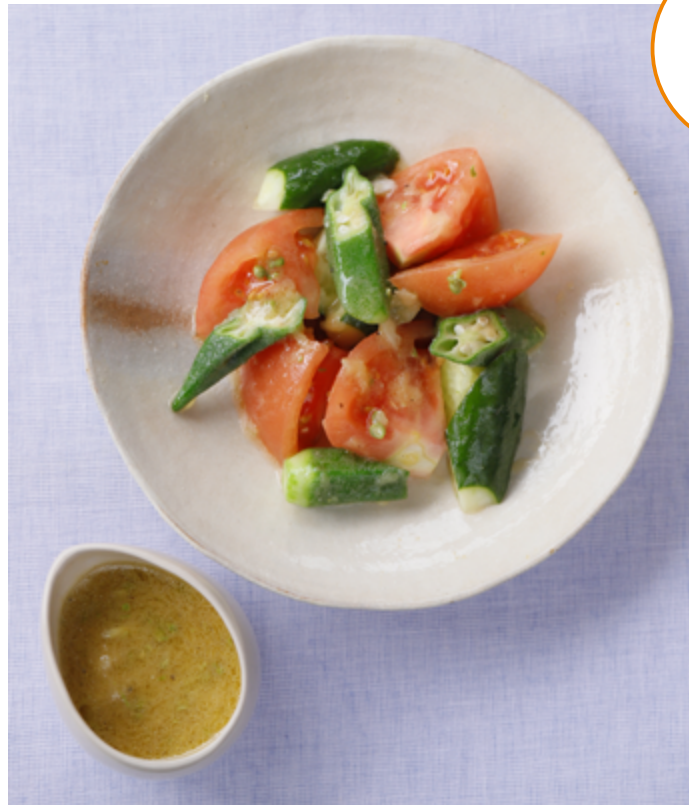
## 葉・花



山椒の葉の佃煮。栃木県の郷土料理（写真=五十嵐公）  
→ 33 ページ

# 青実で一年中もっと楽しめる

夏



夏野菜の山椒ドレッシングサラダ。ドレッシングのベースは白味噌でとろみがあり、夏野菜によく絡む  
→24ページ

春



タケノコとキヌサヤの山椒カッテージチーズ和え。チーズのうま味と実山椒のしびれがマッチする  
→22ページ

秋・冬



山椒ヨーグルトムース。カンキツの香りの甘酸っぱい山椒の甘煮がヨーグルトや梅シロップとよくなじむ →27ページ



焼き野菜の山椒ドレッシングがけ。酢醤油ベースのドレッシングは実山椒のしびれが抑えられてマイルドな味わい →21ページ

# 青実の保存は色と香りを逃がさず、 ラクチンに

下ゆでは  
房ごと 50 秒

新鮮な実の下処理は、50秒  
下ゆでして1時間水にさら  
す。収穫してから日にちが  
経つと皮がかたくなるので、  
プラス10秒ゆでる



冷凍してから  
粒を外す



水から上げた実を房ごとフリー  
ザーバッグなどで5時間以上冷凍  
する。取り出して袋の上からもむ  
と、簡単に房から粒を外すことが  
できる