

# 目次

## 副菜の部

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
副菜-001	いりごく	○				60
副菜-002	山菜の昆布×	○				60
副菜-003	山菜の煮物	○				60
副菜-004	すす竹と切り干し大根の味噌煮	○				60
副菜-005	たけのこの味噌煮	○				61
副菜-006	古たくあんのかす煮	○				61
副菜-007	モロッコ風ツブツブとやまサラダ	○				61
副菜-008	よしのの煮物	○				61
副菜-009	きゃらぶき	○	○			62
副菜-010	ねぎのぬた	○	○			62
副菜-011	ひじき入りツナサラダ	○	○			62
副菜-012	手作りマヨネーズでコールスロー	○		○	○	62
副菜-013	ほうれんそうと厚揚げの白和え	○		○	○	63
副菜-014	ほうれん草のスープ	○		○	○	63
副菜-015	ほうれん草のマスタード和え	○		○	○	63
副菜-016	ほうれん草の明太子和え	○		○	○	63
副菜-017	ほうれんそうの洋風ゴマ和え	○		○	○	64
副菜-018	イカと枝豆の氷酢		○			64
副菜-019	オクラの味噌漬け		○			64
副菜-020	かぼちゃとナスのサラダ		○			64
副菜-021	かぼちゃとニンニクのホットサラダ		○			65
副菜-022	寒天寄せ		○			65
副菜-023	きゅうりとイカのあえ物		○			65
副菜-024	きゅうりとえびの塩いため		○			65
副菜-025	きゅうりのごま酢あえ		○			66
副菜-026	さっぱり夏野菜たっぷり		○			66
副菜-027	3色ピーマンのイタリアンマリネ		○			66
副菜-028	じゃがいもの拌三条風		○			66
副菜-029	そうめん南瓜の中華風サラダ		○			67
副菜-030	てんころ料理(じゃがいもの煮ころがし)		○			67
副菜-031	どっこきゅうりのあんかけ		○			67
副菜-032	トマトのかきたまスープ		○			67
副菜-033	トマトのゴマクリームあえ		○			68
副菜-034	なすのサラダ・スペイン風		○			68
副菜-035	なすびの田楽		○			68
副菜-036	夏野菜たっぷりの中華風前菜		○			68
副菜-037	古漬きゅうりと茹で野菜サラダみどり酢かけ		○			69
副菜-038	モズク酢		○			69
副菜-039	らっきょうの天ぷら		○			69
副菜-040	アルギットニラのおかか和え		○	○		69
副菜-041	アルギットニラのさざなみ和え		○	○		70
副菜-042	かぼちゃの煮なます		○	○		70
副菜-043	酢ずき		○	○		70
副菜-044	そうめんうりの酢のもの・サラダ		○	○		70
副菜-045	そうめんうりのつけもの		○	○		71
副菜-046	よごし(なすのよごし)		○	○		71
副菜-047	かぼちゃの五目詰め煮		○	○	○	71
副菜-048	シャッキリがみそ		○	○	○	71
副菜-049	大かぶの甘酢漬け			○		72
副菜-050	かぶらのやちゃら			○		72
副菜-051	かぼちゃと小豆のいとこ煮			○		72
副菜-052	皮とりの白あえ			○		72
副菜-053	くさぎと打ち豆の煮つけ			○		73
副菜-054	小芋きのごあんかけ(小芋のコロッケ)			○		73

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
副菜-055	小松菜油添え			○		73
副菜-056	里芋グラタン			○		73
副菜-057	サトイモときのこの富山いっぱいシチュー			○		74
副菜-058	里芋の田楽			○		74
副菜-059	里イモのヘルシーゴマ豆腐			○		74
副菜-060	だんご入りきのこ汁			○		74
副菜-061	にざい			○		75
副菜-062	干しずいきと打ち豆の炒め煮			○		75
副菜-063	丸いものお好み焼き			○		75
副菜-064	ゆずみそ・ゆずご飯			○		75
副菜-065	れんこんの薬膳サラダ			○		76
副菜-066	秋の実り、根菜和風チャウダー			○	○	76
副菜-067	甘酢白菜のかりかりじゃこのせ			○	○	76
副菜-068	いとこ煮			○	○	76
副菜-069	いとこ煮			○	○	77
副菜-070	炒りかぶ			○	○	77
副菜-071	かぼちゃのうま煮			○	○	77
副菜-072	かぼちゃのクリームあえ			○	○	77
副菜-073	体も心もあったかピリッ和根菜スープ			○	○	78
副菜-074	貝だくさんすり身汁			○	○	78
副菜-075	貝だくさんのみそ汁			○	○	78
副菜-076	元気印の里芋もちもちコロッケ			○	○	78
副菜-077	コーン白菜			○	○	79
副菜-078	小松菜とえのきの梅あえ			○	○	79
副菜-079	小松菜とタコのペペロンチーニ			○	○	79
副菜-080	小松菜のナムル			○	○	79
副菜-081	五目大豆			○	○	80
副菜-082	さつまいもとこんにゃくの酢豚風			○	○	80
副菜-083	さつまいものきざみこんぶ煮			○	○	80
副菜-084	里芋と小松菜の柚子富う味田楽			○	○	80
副菜-085	さといもとしめじのサラダ			○	○	81
副菜-086	里芋とれんこんのごま和え			○	○	81
副菜-087	さといもの肉みそかけ			○	○	81
副菜-088	さといものベーコン巻き			○	○	81
副菜-089	大根ステーキ			○	○	82
副菜-090	大根と貝割れのしゃきしゃきサラダ			○	○	82
副菜-091	大根のいため煮			○	○	82
副菜-092	大根のおすわい			○	○	82
副菜-093	大根のゆず風味漬け			○	○	83
副菜-094	つぼ煮			○	○	83
副菜-095	冬瓜のあんかけ			○	○	83
副菜-096	富山たっぷりけんちん汁			○	○	83
副菜-097	なまぐさ漬け			○	○	84
副菜-098	はくさいとさつま揚げの和風あえ			○	○	84
副菜-099	白菜のうま煮			○	○	84
副菜-100	白菜の中華風豆乳スープ			○	○	84
副菜-101	ピンクな赤かぶのスープ			○	○	85
副菜-102	ぶり大根(しょうゆ味)			○	○	85
副菜-103	干しずいきの白あえ			○	○	85
副菜-104	豆酢合い			○	○	85
副菜-105	ヤンソン氏の誘惑 ～富山編～			○	○	86
副菜-106	あいませ【舟橋村】				○	86
副菜-107	かぶら寿司				○	86
副菜-108	かぶらのミラクル煮				○	86

# 目次

## 副菜の部

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
副菜-109	カリカリ里芋あんかけ				○	87
副菜-110	くずます汁				○	87
副菜-111	げんげの蕪蒸し				○	87
副菜-112	白ねぎの粕味噌グラタン				○	87
副菜-113	富山白ねぎのクリーム煮				○	88
副菜-114	野菜たっぷり豆乳スープ				○	88
副菜-115	キャベツとツナのサラダ	○	○	○	○	88
副菜-116	沢煮椀	○	○	○	○	88
副菜-117	三色ナムル	○	○	○	○	89
副菜-118	じゃがいもと桜えびの昆布炒め	○	○	○	○	89
副菜-119	じゃがいもとたまねぎの重ね煮	○	○	○	○	89
副菜-120	たまねぎのサンドフライ	○	○	○	○	89
副菜-121	たまねぎのファルシー	○	○	○	○	90
副菜-122	にしんの昆布巻き	○	○	○	○	90
副菜-123	包丁いらす!簡単豆腐のサラダ	○	○	○	○	90
副菜-124	野菜の簡単みそ汁	○	○	○	○	90
副菜-125	我が家の心と身体にやさしい薬膳スープ	○	○	○	○	91

## デザート部

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
デザート-001	ちまき	○	○			92
デザート-002	名水水だんご	○	○			92
デザート-003	米粉の白えびごまプリッツ	○	○	○		92
デザート-004	ほうれん草のマフィン	○		○	○	92
デザート-005	赤しそジュース		○			93
デザート-006	水だんご		○			93
デザート-007	ミニトマトのレモン漬け		○			93
デザート-008	おさつ・スケルトン		○	○		93
デザート-009	プルプル!呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン		○	○		94
デザート-010	オープンいらす!不思議な出合いケーキ!		○	○	○	94
デザート-011	アマランサス入り黒豆笹餅			○		94
デザート-012	いちじくのミルフィーユ キャラメル風味			○		94
デザート-013	栗のセミフレッド			○		95
デザート-014	マCHEDニア			○		95
デザート-015	野菜団子			○		95
デザート-016	ラ・フランスのピンワーズ風 シュプレーム			○		95
デザート-017	アップルスクエアタルト			○	○	96
デザート-018	いもけんぴ			○	○	96
デザート-019	おさとのぷりん(さといものカンタンプリン)			○	○	96
デザート-020	かぶのホワイトアップリン			○	○	96
デザート-021	クリーミー里芋アイス			○	○	97
デザート-022	さつまいもとりんごの重ね煮			○	○	97
デザート-023	富山柿でそば粉ロール			○	○	97
デザート-024	富山りんごのクランブル			○	○	97
デザート-025	林檎と無花果の富レンジトースト			○	○	98
デザート-026	りんごのコンポート			○	○	98
デザート-027	初午だんご				○	98
デザート-028	牛乳のごま豆腐	○	○	○	○	98
デザート-029	五平もち	○	○	○	○	99
デザート-030	米粉と豆乳のシフォンケーキ	○	○	○	○	99
デザート-031	豆乳のブラマンジェ柚子マーマレードかけ	○	○	○	○	99
デザート-032	べっこう	○	○	○	○	99

## いりごく



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	5.8g
塩分	1.0g

副菜  
1

### 材料 (10人分)

漬けた 大根1本(650g)  
(浅漬・たくあんどちらでも)

### (A) 調味料

醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
とうがらし	1本
白いりごま	小さじ1

### 作り方

(下準備)

- ・漬けた大根を軽く水洗いし、3~4mmの薄切りにし、鍋にたっぷりの水を入れ20分程ゆでる。
  - ・ザルに上げ、ゆで汁を捨て1時間程流水で塩ぬきをする。
  - ・とうがらしは種子を取り、輪切りにする。
- ① 鍋に塩抜きした大根を入れ、調味料を加え炒り煮する。
  - ② とうがらしを加え、更に軽く炒り煮する。
  - ③ 盛りつけの時に白いりごまをふる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【南砺市】)

## 山菜の昆布



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g
炭水化物	3.0g
塩分	0.2g

副菜  
1

富山県民の昆布の消費量は日本一を誇り、1世帯当たりの消費量は全国平均の2倍以上です。とろろ昆布のおにぎり、お刺身の昆布などの郷土料理も数多く食卓に上ります。

山菜の昆布は、すすたけ、よし菜等の春の素材を活かし、昆布の風味も加わって上品な味わいで、富山を代表する昆布料理です。

### 材料 (4人分)

すすたけ	8本
よし菜	80g
わらび	80g
塩	小さじ1/5
昆布	10cm×4枚

### 作り方

- ① すすたけはゆで、よし菜はサッと熱湯に通し、わらびはアク抜きをし、水でよく洗う。
- ② 山菜を昆布の幅に揃える。
- ③ バットに昆布を広げ酒でふき、山菜をきれいに並べ昆布をのせる。ラップで全体を包み、重石し一晩おく。

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

## 山菜の煮物



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	138kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	2.8g
炭水化物	25.0g
塩分	3.7g

主菜  
1

副菜  
2

### 材料 (5人分)

干しぜんまい	50g
なら茸	80g
ヨシナ(塩抜き)	150g
すすたけ	12本
五箇山豆腐	1/2丁
昆布	50g

(A) 調味料

塩	小さじ1
薄口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

### 作り方

- ① ぜんまいは柔らかくもどす。
- ② ヨシナは3cm、豆腐は一口大に切る。
- ③ ぜんまい、なら茸、ヨシナ、すすたけを昆布を敷いた鍋にいれ、浸る程度の水を加えて煮る。
- ④ 煮上がったらかくを取り、調味料を入れサッと一煮立ちさせ、豆腐を加えて弱火でしばらく煮る。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【南砺市】)

## すす竹と切り干し大根のみそ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	40kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.4g
炭水化物	6.0g
塩分	0.6g

副菜  
1

富山県は冬が長く、特に山間の地域(八尾町)では、野菜や山菜を乾燥したり、塩漬にしたりして保存食としてきました。

昔は「手前味噌」という言葉にもあるように、味噌は各家庭で作られていました。このような身近な材料で作る保存食が郷土料理として受け継がれてきています。

### 材料 (4人分)

すす竹	1/2本 (皮をむいたもの)
切り干し大根	15g
みそ	大さじ1
煮干	4~5匹
出し昆布	10cm角
酒	少々

### 作り方

- ① 切り干し大根は30分程水に浸しておく。
  - ② 鍋に昆布、煮干、すす竹を入れたたっぷりの水を入れて、すす竹がやわらかくなるまで煮る。
  - ③ ②に水気を絞った切り干し大根、みそ、酒を入れひと煮立ちしたら火を弱め、味がしみ込むまで煮る。
- ※すす竹の缶詰を使う時は、缶の汁を入れて煮ると香りも味もよくなります。
- ※みそと一緒に「板粕」を入れても美味しいです。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・富山市食改協)

主菜

副菜



## たけのこのみそ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.4g
炭水化物	11.5g
塩分	0.6g

副菜  
1

掘りたてなら下ゆでの必要が無いほど、アクが少なく柔らかいことで知られる高岡のたけのこ。穂先は刺身や和え物に、根元は煮物やてんぷらにと多彩な表情で食卓に並びます。なかでもみそ煮は丸ごと1本、分厚い輪切りが高岡流。みそ煮を食べると春の訪れを実感するという、旬ならではの味わいです。

### 材料 (4人分)

たけのこ	320g
昆布	20cm角1枚程度
みそ	大さじ4
だし汁	4カップ
(かつお節だし)	
(A)	
米ぬか	適宜
赤唐辛子	2本

### 作り方

- ① たけのこは皮付きのまま穂先を斜めに切り落とし、皮に縦の切込みを入れる。
  - ② 大鍋に①とたっぷりの水、(A)を入れて柔らかくなるまでゆで、ゆで汁につけたまま自然に冷ます。
  - ③ たけのこの皮をむき、2cmほどの輪切りにする。
  - ④ 鍋に③とだし汁、みそ、昆布を入れ、約1時間煮あめ。
- ※とろとろに煮とけた昆布も一緒にいただきます。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・高岡市食改協)

## 古たくあんのかす煮(おこもじ)



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.5g
炭水化物	16.0g
塩分	2.0g

副菜  
1

古くなったたくあんを塩抜きして使います。昔は保存食にしていたたくあんを、かすで煮ることにより、こくのある味わいになっています。

### 材料 (4人分)

大根漬(古漬)	320g
(A)	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
ねり粕	60g
鷹の爪	少々

### 作り方

- ① 大根の古漬は、食べやすい大きさに切り、たっぷりの水に一晩浸して、塩出しをする。
  - ② 鍋に水を入れて大根を一度煮立て、塩気を出し、煮汁を捨てる。大根の水気をよくきる。
  - ③ ②に水をひたひたに入れて煮る。
  - ④ 煮立ったら、(A)の調味料を入れて弱火でよく煮る。
- ※冬はストーブの上に鍋をかけ、時間をかけてじっくり煮るとおいしくなります。  
※子供に提供する場合は、たくあんの塩ぬきをしっかりと、酒粕は使わずに、白みそで味付けするとよいでしょう。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・砺波市食改協)

## モロッコ風ツブツブとやまサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	271kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	20.1g
炭水化物	19.5g
塩分	0.7g

副菜  
1.5

モロッコなど北アフリカ、フランス、中東でよく食べられるクスクスを使ったサラダ。クスクスはパスタの原型と言われています。富山食材注目株のほうきんの実(とんぶり)をクスクスに合わせるとツブツブ感でおいしさアップ!! 小さくても栄養たっぷり「畑のキャビア」と呼ばれています。その他にも富山の食材がたっぷり入った、栄養満点なカラフルサラダです。

### 材料 (4人分)

ほうきんの実	15g
アスパラガス	1本
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
セロリ	15g
粒コーン	15g
ドライレーズン	15g
ローストくるみ	15g
ミントの葉	5g
クスクス	40g
お湯	50ml
レモン汁	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① アスパラガスは塩少々を入れたお湯でゆがく。熱を冷まし、6mm幅の小口切にする。トマトは種を取り、5mm角に切る。セロリ、レーズン、くるみも5mm角に切る。ミントの葉はみじん切りにする。コーンは水気を取る。
- ② ボウルにクスクスを入れ、お湯を回しかけ、ラップをかけ5分程蒸らす。
- ③ 別のボウルにレモンに、オリーブオイルを少しづつ入れ混ぜ、塩・こしょうで味を調え、ドレッシングを作る。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせ、出来上がり。少し時間をおくと味が馴染みよりおいしいですよ。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

## よしなの煮物



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.7g
炭水化物	7.9g
塩分	1.4g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

よしな	150g
干しいたけ	4枚
人参	40g
油あげ	1枚
(A)調味料	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	1カップ

### 作り方

- (下準備)  
・よしなはたっぷりの熱湯に少量のタンサンを入れ、2~3分ゆで、ゆであがったら冷水で冷やしておく。
- ① よしなを5cm位に切る。
  - ② 干しいたけは水でもどしておく。
  - ③ 油あげは、油抜きをし適当な大きさに切っておく。
  - ④ 人参は5mm位の厚さに切っておく。
  - ⑤ 鍋に(A)の調味料をいれ、よしな、干しいたけ、油あげ、人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【高岡市】)

## きやらぶき



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.0g
炭水化物	11.4g
塩分	2.7g

副菜  
1.5

### 材料 (4人分)

ふき(細めのもの)	400g
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
七味唐辛子(山椒の実)	少々

### 作り方

- ① ふきは、しんなりする程度に干して、熱湯に通す。
- ② 火が通ったら水に浸し、時々水を変えながらアクを抜いた後、3~4cmの長さに切る。
- ③ 鍋にふきとしょうゆを入れ、落とし蓋をして煮る。しばらくして、砂糖、みりん、酒、七味唐辛子(山椒の実)を加えて弱火で煮つめる。(約2時間位)

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【射水市】)

## ねぎのめた



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.4g
炭水化物	10.8g
塩分	1.8g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (4人分)

ねぎ	200g
鮎	100g
味噌	100g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1/2

### 作り方

- ① ねぎは3cmのぶつぎりにしてゆでる。
- ② 鮎は内臓をとったものを5mmの大きさに切り、塩をふって20分くらいたったら酢に漬ける。(酢には1時間程度漬けておく)
- ③ 味噌、砂糖、酢をすり鉢でよくすり合せる。
- ④ ③で①と②をあえる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【砺波市】)

## ひじき入りツナサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	9.4g
炭水化物	3.3g
塩分	0.6g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (2人分)

きゅうり	中2本
にんじん	20g
ひじき	4g
ツナ缶	40g
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
サニーレタス	2枚

### 作り方

- ① きゅうりは塩少々で板ずりし、千切りにする。
- ② にんじんも千切りにし、きゅうりと合わせておく
- ③ ひじきは水で戻し、サッと熱湯をくぐらせる。
- ④ ①、②、③の水気を絞ってボウルに入れツナと共にマヨネーズとプレーンヨーグルトで混ぜ合わせる。
- ⑤ サニーレタスは洗って手で食べやすい大きさにちぎり、器に敷いて④を盛り付ける。

出典/若者世代への食育講座-簡単健やかレシピ- (協力 富山県栄養士会)

## 手作りマヨネーズでコールスロー



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	230kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	25.0g
炭水化物	0.0g
塩分	0.0g

副菜  
2

マヨネーズから手作りすると添加物もなく安心してよりおいしいサラダが作れます。

コールスローは簡単なのにたくさんの野菜を食べれるので、付け合わせなどにどんどん添えて食べてください。

### 材料 (2人分)

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
粒コーン	50g
(マヨネーズソース)	
卵	1個
はちみつ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
酢	大さじ1
塩	適量
こしょう	少々
サラダ油	100~150cc

### 作り方

- ① マヨネーズソースを作る。ミキサーに卵、はちみつ、粒マスタード、酢、塩を入れ混ぜる。サラダ油を糸をたらずように少しずつ入れ混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ② キャベツ、玉ねぎ、にんじんを細かく切る。
- ③ ①と②、粒コーンを合わせ混ぜ、30分から1時間冷蔵庫で味を馴染ませる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ

(こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)



## ほうれんそうと厚揚げの白和え



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	137kcal
主菜 1	たんぱく質	7.6g
	脂質	9.5g
	炭水化物	7.0g
副菜 1	塩分	1.5g

### 材料 (4人分)

ほうれんそう 1把 (200g)  
厚揚げ 1枚 (150g)  
干しいたけ 2枚  
白ゴマ 大さじ4  
しょうゆ 適宜 (A)  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1 (B)  
砂糖 大さじ2  
白みそ (西京みそ) 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
塩 小さじ1/2弱

### 作り方

- ① 厚揚げは油抜きし、外側の皮と中身に切り分け、皮は2~3cm長さの細切りにする。
- ② しいたけは水でもどし、細切りにして、①の厚揚げの皮といっしょに、ひたひたより少し多めのもどし汁と(A)でざっと下煮する。
- ③ ほうれんそうは熱湯でゆで、2~3等分に切って、しょうゆを適宜ふり、絞る。
- ④ 白ゴマを炒ってすり、①の厚揚げの中身をくずしながら入れ、すり混ぜる。(B)を加え、和え衣を作り、②、③を和える。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## ほうれん草のスープ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	51kcal
主菜 1	たんぱく質	2.9g
	脂質	2.2g
	炭水化物	4.8g
副菜 1	塩分	1.1g

### 材料 (2人分)

ほうれん草 50g  
にんじん 20g  
豚肉 (薄切り) 20g  
水 400ml  
固形スープの素 1個  
酒 小さじ1  
こしょう 少々

### 作り方

- ① ほうれんそうは2cmくらいの長さに切る。
- ② にんじんは2cmくらいの短冊切りにする。
- ③ 豚肉は細く切る。
- ④ 鍋を熱し豚肉をほぐし入れて火にかけ、沸騰したら固形スープの素と酒を加え、こしょうで味を調え火を止める。

出典/若者世代への食育講座-簡単健やかレシピ (協力 富山県栄養士会)

## ほうれん草のマスタード和え



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	125kcal
主菜 1	たんぱく質	4.6g
	脂質	9.5g
	炭水化物	6.1g
副菜 1	塩分	1.4g

### 材料 (4人分)

ほうれん草 1束  
ウインナー 4本  
塩 適量 (A)  
粒マスタード 小さじ2  
トマトケチャップ 大さじ1  
中濃ソース 大さじ2/3  
オリーブ油 大さじ1

### 作り方

- ① 熱湯でウインナーをさっとゆで、小口切りにする。ほうれん草は鍋に塩少々を入れ、さっとゆで、しっかり絞り3cmに切る。
- ② ボウルに(A)を入れて混ぜ、①と和えて器に盛る。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## ほうれん草の明太子和え



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	93kcal
主菜 1	たんぱく質	8.4g
	脂質	4.4g
	炭水化物	6.3g
副菜 2	塩分	1.4g

### 材料 (4人分)

ほうれん草 2束  
からし明太子 1腹 (A)  
玉ねぎみじん切り 大さじ2  
パセリみじん切 少々  
サラダ油 大さじ1  
コショウ 少々

### 作り方

- ① からし明太子は中身を抜き(A)と混ぜる。
- ② ほうれん草はゆでて絞り、2cmに切る。
- ③ ①に②を加えて和える。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## ほうれんそうの洋風ゴマ和え



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	123kcal
主菜 1	たんぱく質	6.7g
	脂質	9.1g
副菜 1	炭水化物	4.4g
	塩分	0.8g

### 材料 (4人分)

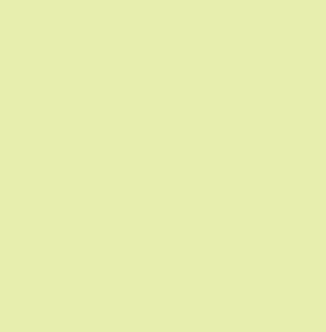
ほうれんそう 300g  
木綿豆腐 2/3丁(200g)  
塩 少々  
(A)  
マヨネーズ 大さじ1  
薄口しょうゆ 大さじ1  
ねりごま(白) 大さじ2

### 作り方

- 豆腐はキッチンタオルに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ強(500W)に1分ほどかけて水けを絞り、すり鉢でなめらかにするか、ビニール袋に入れて、もみつぶす。
  - ほうれんそうは根を切り落とし、根元に十字の切り込みを入れ、4センチ長さに切り、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでたら、冷水に取り、水けをしっかり絞る。
  - ボウルに(A)を混ぜ、さらに①を混ぜてから②を和える。
- ※ほうれんそうは切ってからゆでると、湯の量は少なく、手軽です。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## いかと枝豆の米酢



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	167kcal
主菜 2	たんぱく質	16.4g
	脂質	2.9g
副菜 2	炭水化物	16.3g
	塩分	2.7g

### 材料 (4人分)

いか 2はい  
枝豆(さや付) 200g  
大根 600g  
青じそ 5~6枚  
みょうが 2~3個  
オクラ (氷酢) 2~3個  
だし 1カップ  
みりん 大さじ3  
薄口しょうゆ 大さじ3  
酢 大さじ3

### 作り方

- 氷酢をつくり、冷凍庫に5時間入れておく。
- いかは手、中わたを取り、塩を入れた熱湯でゆでる。枝豆は塩を入れた熱湯でさやごとゆで、さやから出し、うす皮をむく。
- 大根は皮をむき、すりおろして、水気をよく切る。
- 青じそとみょうがは千切り、オクラはサッとゆでて、5ミリ幅の小口切りにする。
- 大根おろしと、いか、枝豆、オクラをさっと混ぜ、器に盛る。①の氷酢をスプーンでかきとってたっぷりとのせ、青じそとみょうがをあしらう。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 氷見市)

## オクラの味噌漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	24kcal
副菜 1	たんぱく質	1.3g
	脂質	0.2g
	炭水化物	4.6g
	塩分	0.2g

### 材料 (4人分)

オクラ 6本  
生姜のせん切り 少々  
味噌 大さじ1  
みりん 大さじ1

### 作り方

- オクラはガクを取り、さっとゆでる。
- 生姜・味噌・みりんを混ぜ合わせる。
- ②に①のオクラを1時間程度漬ける

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力富山県栄養士会)

## かぼちゃとナスのサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	113kcal
副菜 3	たんぱく質	5.8g
	脂質	0.4g
	炭水化物	22.7g
	塩分	1.6g

### 材料 (4人分)

かぼちゃ 1/2個  
なす 4個  
三つ葉 50g  
ちりめんじゃこ 20g  
和風ドレッシング(醤油味) カップ1/3

### 作り方

- かぼちゃは種を取り除き、縞めに皮をむいて一口大に切り、蒸す。
- なすは薄切りにして軽く塩もみし、水気を切る。
- 三つ葉は3cmの長さに切る。
- かぼちゃ、なす、三つ葉を彩りよく盛り合わせ、ちりめんじゃこ和風ドレッシングをかける。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## かぼちゃとニンニクのホットサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	210kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	16.3g
炭水化物	12.3g
塩分	0.8g

副菜  
1.5

### 材料 (4人分)

かぼちゃ	400g
ニンニク	4かけ
あらびき胡椒	少々
サラダ油	適量
(ドレッシング)	
アンチョビ	3本
イタリアンパセリ	2本
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮をむかず12cm角に切る。ニンニクは皮をむいて縦2等分に切る。
- ② ドレッシングを作る。アンチョビは小さく切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。これをレモン汁、オリーブ油と合わせてよく混ぜる。
- ③ サラダ油を熱し、中温(170℃)で①を素揚げにする。
- ④ ②のドレッシングにアツアツの③を合わせ、仕上げにあらびき胡椒をふる。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 寒天寄せ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	99kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	3.5g
炭水化物	9.3g
塩分	0.9g

主菜  
1

副菜  
0.5

富山の行事には欠かせない「べっこう」を、現代風にアレンジして、季節の野菜、きのこをたっぷり入れ、その旨みを寒天で閉じ込めました。

冷たく冷やすと口当たりがよく、透き通って美しい夏のおもてなし料理にもなります。

### 材料 (4人分)

干椎茸	2枚
人参	1/2本
鶏ささみ	1本
卵	2個
枝豆	50g
粉寒天	1袋
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	大さじ1
だし汁	400ml

### 作り方

- ① もどした干しいたけと人参、鶏のささみを細かく切り、だし汁で煮含め、具とだし汁に分ける。
- ② ①の出し汁の中に粉寒天を入れ1分以上煮立て良く溶かし、その中に溶いた卵を細かく流し入れ、固まったところへ②の具と枝豆を入れ、調味料で味をととのえ、型に流し入れ冷し固める。

※富山県の海の幸であるエビ、カニ、ワカメなどの具をいれてアレンジしてもおいしいです。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・舟橋村食改協)

## きゅうりとイカのあえ物



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	40kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	0.4g
炭水化物	2.7g
塩分	1.4g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (4人分)

きゅうり	2本(200g)
するめいかの胴	1ばい分
塩(したごしらえ用)	少々
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	1つまみ
おろししょうが	小さじ1

### 作り方

- ① きゅうりはすりこ木でたたいて食べやすく手でちぎり、塩少々をふって10分おく。しんなりしたら、水けをぎゅっと絞る。
- ② いかは内臓、軟骨を取り、皮をむく。表面に格子の切り目を入れて1cm幅に切り、塩少々を入れた熱湯でゆでて水けを切る。
- ③ ボウルに①、②、醤油、酢各大さじ1、砂糖1つまみを入れて混ぜる。しょうがを加えてさらに混ぜ、器に盛る。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## きゅうりとえびの塩いため



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	86kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	3.4g
炭水化物	7.0g
塩分	2.4g

主菜  
1

副菜  
1.5

### 材料 (4人分)

きゅうり	小3本(約250g)
セロリ	1と1/2本(約150g)
えび	250g
片栗粉	大さじ1
塩・コショウ	少々
油	大さじ1
赤とうがらし	1本(水溶性片栗粉)
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1と1/3
(スープ)	
湯	1カップ
鶏がらスープの素	少々
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
コショウ	少々

### 作り方

- ① きゅうりは皮をむいて縦半分になり、種を取って1cm幅の斜め切り、セロリも筋を取って同様に切る。
- ② えびは尾に近い1節を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを取る。塩、コショウ各少々、片栗粉大さじ1をふってからめる。
- ③ 片栗粉小さじ2/3は水小さじ1と1/3で溶いておく。
- ④ 中華鍋に油大さじ1を強火で熱し、①をさっと炒めてひたひたの水を加える。煮たら、ざるに上げて水けを切る。
- ⑤ ⑤中華鍋に油大さじ1を強火で熱し、②、赤とうがらしを炒める。湯1カップ、鶏がらスープの素少々、塩、砂糖各小さじ1、コショウ少々を加えて煮たて、④を戻し、③を加えてとろみをつける。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## きゅうりのごま酢あえ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	61kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.9g
炭水化物	18.0g
塩分	0.5g

副菜  
1

### 材料 (2人分)

きゅうり 中1本(100g)  
塩 小さじ1/5  
(A)  
酢 大さじ1  
さとう 大さじ1/2  
塩少々 (小さじ1/10)  
白すりごま 大さじ2

### 作り方

- ① きゅうりは板ずりをし、薄い輪切りにする。
- ② (A)の調味料をボウルに入れてよく混ぜ、白すりごまも混ぜる。
- ③ ①をしばらくおいて水分が出たらしぼる。
- ④ ②にきゅうりを混ぜ合わせ盛り付ける。  
※冷蔵庫で冷やがしてから食べるとおいしい。

出典/若者世代への食育講座-簡単健やかレシピ (協力 富山県栄養士会)

## さっぱり夏野菜たっぷり



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3.2g
炭水化物	12.9g
塩分	0.9g

副菜  
2

「さっぱり夏野菜たっぷり」は、トマトやナスなどの夏野菜をふんだんに取り入れ、軽く炒めることで口当たりも良くなり、さっぱりした味付けで食欲のない時にでも沢山の野菜を食べることができます。野菜不足を補うのにも役立ちます。

### 材料 (4人分)

ナス 中2本  
ごま油 大さじ1  
長ねぎ 1/4本  
人参 40g  
しいたけ 4枚  
えのき 1/2袋  
なめこ 200g  
なめこ 1/2袋  
トマト 小1個  
オクラ 2本  
青しそ 4枚

### 作り方

- ① ナスを輪切りにし、さっと水にさらし、あくを抜く。フライパンにごま油を少量入れ、ナスを焼き最後に少し水を加え、蒸し焼きにする。
- ② ①のナスを取り出し、せん切りにした長ねぎ、人参、しいたけ、えのきを炒める。
- ③ あらかじめ、おろしておいた大根となめこを加える。
- ④ しょうゆ、みりん、酒で調味し、ナスを加える。
- ⑤ 角切りにしたトマト、さっと塩ゆでしたオクラを加え、火を止める。
- ⑥ せん切りにした青しそを天盛りにする。

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

## 3色ピーマンのイタリアンマリネ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	264kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	24.9g
炭水化物	8.0g
塩分	0.6g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

ピーマン 4個  
赤・黄ピーマン 各2個  
ナス 4個  
(A)  
おろしにんにく 少量  
マスタード 小  
小さじ1と1/2  
赤ワインビネガー 大さじ2  
オリーブ油 大さじ4  
塩・コショウ 少々  
揚げ油 適量

### 作り方

- ① (A)を混ぜ合わせておく。
- ② ピーマン、赤・黄ピーマンは種を取って乱切りに、ナスは食べやすく切る。
- ③ 中温の油で②を素揚げし、熱いうちに①に漬け込む。器に盛ってバジルをあしらう。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## じゃがいもの拌三絲風



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	163kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	8.1g
炭水化物	19.3g
塩分	1.7g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

じゃがいも 中2個  
くらげ 60g  
きゅうり 1本  
ねぎ 1/2本  
卵 1個  
トマト 小1個  
白ゴマ 大さじ1.5  
わかめ 少々  
中華ドレッシング 適量

### 作り方

- ① じゃがいもはごく薄く切り、千切りにして水にさらす。
- ② ①を沸騰した湯の中に入れ、透明度が出たらざるにあける。
- ③ くらげはぬるめのお湯(50℃)にくぐらせて水にとり、中華ドレッシングで下味をつける。
- ④ きゅうりは千切り、ねぎはごく細い白髪ねぎにして水にさらす。
- ⑤ 卵に塩少々、酒小さじ1を加えて薄焼きにして、錦糸卵をつくる。
- ⑥ トマトはくし形、わかめはもととして細かく切る。
- ⑦ 白ゴマは半ずりか半切りにする。
- ⑧ ②のじゃがいもとねぎを混ぜて器に敷き、白ゴマをふる。
- ⑨ ⑧の上にきゅうり、くらげ、トマト、錦糸卵、わかめを配色よく盛りつけ、食べるときに中華ドレッシングをかける。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## そうめん南瓜の中華風サラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.8g
炭水化物	6.6g
塩分	0.4g

副菜  
1

麺料理?これでも野菜です

ゆでた瓜の中から金色の麺がどんどん面白いくらいに出てくる……

これがそうめん南瓜です。(金糸瓜、糸瓜とも言われます)

そうめん南瓜はカロリーが低く、歯応えがあり、よく噛むことで満足感が出ます。

### 材料 (4人分)

そうめん南瓜(糸うり)	160g
きゅうり	1本
春雨	20g
しいたけ	2枚
ハム	1枚
(A) 甘酢	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、そうめん南瓜を皮のまま輪切りにしゆで、中身がはずせるくらいになったら水にとる。粗熱が取れたら、ほくして水気を切る。
- ② 春雨はお湯に浸けて戻してから、食べやすく切る。しいたけは石付きを取り薄切りにし、電子レンジで加熱。ハムは細切りにしておく。
- ③ (A)で甘酢を作り材料を和え、ごま油で風味をつける。

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編第2版] (協力 富山県栄養士会)

## てんころ料理(じゃがいもの煮ころがし)



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	149kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.2g
炭水化物	32.5g
塩分	0.9g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

じゃがいも (径3cm位)	
しょう油	18cc
砂糖	21g
油	少々
みりん	少々
塩	少々

### 作り方

- ① じゃがいものチボいもをよく水洗いし、皮付きのまま塩を少々入れて茹でる。
- ② 茹で上がったじゃがいもは湯切りして鍋に油を少々引きじゃがいもをいれ全体に油がまわる様にする。
- ③ その後、砂糖、しょう油を入れて、弱火にして何度も鍋を動かしまんべんに味が付く様にし、最後にみりんを少々入れ汁気がなくなるまで鍋を動かして仕上げる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【富山市】)

## どっこきゅうりのあんかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	7.9g
塩分	0.5g

副菜  
1

野菜のご馳走は低カロリー!

ご馳走といえばお肉やお刺身を連想しがちですが、野菜も料理方法の工夫次第でボリュームのある美味しいご馳走に変身します。どっこきゅうりは富山県の伝統野菜で、現在は高岡市周辺で栽培されています。果肉がしまっているので食べごたえがあり、低カロリーで体にやさしいご馳走を作ることができます。

### 材料 (4人分)

太きゅうり	1本
干し椎茸	4枚
人参	40g
さやいんげん	8本
だし汁(干し椎茸)	カップ1
薄口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
水溶き片栗粉	適量

### 作り方

- ① どっこきゅうりは皮をむき縦半分になり、中の種をとって厚さ3cmに切る。
- ② 干し椎茸は水にもどして十文字に切り目を入れる。
- ③ 人参は5mm位の厚さに切り、さやいんげんは筋を取り塩茹でしておく。
- ④ 鍋にだし汁、きゅうり、椎茸を入れて煮て、他の材料を加え片栗粉でとろみをつける。

出典/富山型食生活モデルメニュー [春夏編] (協力 富山県栄養士会)

## トマトのかきたまスープ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	114kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	7.0g
炭水化物	8.6g
塩分	2.1g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

トマト	小3個(約450g)
小松菜	2株(約30g)
たまねぎ	大1/2個(約120g)
しょうが(みじん切り)	小さじ1
油	大さじ1と1/2
卵	2個
湯	4カップ
鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	適量
醤油	小さじ1と1/2

### 作り方

- ① トマトは皮を湯むきして一口大に切り、小松菜は3cm長さに切る。
- ② 中華鍋に油でしょうがを中火で炒め、香りがたったら、小松菜とたまねぎの薄切りを加えて手早く炒め合わせる。
- ③ 湯4カップを加え、鶏がらスープの素、酒、塩、コショウ、醤油を加えて煮たて、トマトを加えてひと煮する。溶き卵を流し入れ、半熟状になったら器に盛る。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## トマトのゴマクリームあえ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	115kcal
副菜 2.5	たんぱく質	3.1g
	脂質	7.8g
果物 0.5	炭水化物	10.1g
	塩分	1.0g

### 材料 (4人分)

トマト 2個  
プリンスメロン 中1/2個  
サラダ菜 1/2株  
すった白ゴマ 大さじ3と1/2  
生クリーム 大さじ2  
塩 小さじ 2/3強

### 作り方

- ① トマトはへたを取って湯むきする。横半分に切って種を出し、2cmくらいの角切りにする。
  - ② プリンスメロンは皮をむいて種を取り、1.5cmくらいのダイヤ形に切る。
  - ③ ボールに、すったゴマ、生クリーム、塩を入れてよく混ぜ合わせ、さらに①、②を加えて軽くあえる。
  - ④ 洗って水けをよく切ったサラダ菜を器に敷いて、③を盛る。
- ※メモ 材料はトマトとメロンの組み合わせ以外にも、エビとバナナやアスパラガス、きゅうりとりんごなどもよい。生クリームの代わりに、エバミルクや牛乳を使っても、さっぱりしておいしい。また、薄味のマヨネーズを加えても、こくが出てよい。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## なすのサラダ・スペイン風



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	164kcal
副菜 3	たんぱく質	2.3g
	脂質	11.7g
	炭水化物	14.1g
	塩分	0.3g

### 材料 (4人分)

なす 4個  
トマト 2個  
小たまねぎ 1個  
パセリ 1茎  
レタス 4枚  
(又はサラダ菜12枚)  
フレンチドレッシング(白) 1/2カップ  
セバレートドレッシング 大さじ4

### 作り方

- ① なすをきれいに洗い、水気をふきとりへたを取って、縦半分に切り、皮に斜めに浅く包丁目を入れる。
- ② ①を中温の揚げ油で揚げる。やわらかくなったら油をきり、フレンチドレッシングに漬けこみ、冷やしておく。
- ③ トマトは薄い半月切りにする。
- ④ 小たまねぎはごく薄い輪切りにして氷水に放し、ぱりっとしたら水けをきる。
- ⑤ パセリはみじん切りにする。
- ⑥ 器にレタスを敷き、②のなすをおき、③のトマトを並べ、④のたまねぎを散らし、セバレートドレッシングをかけ、⑤のパセリをふる。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## なすびの田楽



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	92kcal
副菜 1	たんぱく質	2.6g
	脂質	3.3g
	炭水化物	13.0g
	塩分	1.5g

昔は、田植えの時に豊作を祈願し、音楽に合わせて舞いを行い、これを「田楽」といいました。本来は豆腐料理で、豆腐を串に刺した形と踊る姿が似ていたことから名づけられました。その後、なす、里芋、こんにゃく、魚にも用いられるようになりました。

### 材料 (4人分)

なす 4個  
ごま油 小さじ2  
(A)  
みそ 大さじ2と2/3  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1と2/3  
ごま 少々

### 作り方

- ① なすはタテ半分に切り、水につけてアクを抜く。
  - ② フライパンにごま油を熱し、水気をふきとった①のなすを入れて、両面を焼く。
  - ③ (A)の調味料を鍋に入れ、弱火にかけ、焦がさないように注意しながらつやよく練り上げる。
  - ④ ②のなすの切り口上面に③のみそをぬり、ごまを振ってオーブントースターで軽く焦げめがつくまで焼く
- ※赤みそと白みそを使って二色の田楽みそを作ってもよいです。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・高岡市食協協)

## 夏野菜たっぷりの中華風前菜



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	228kcal
主菜 3	たんぱく質	21.4g
	脂質	9.9g
副菜 3	炭水化物	12.2g
	塩分	2.0g

### 材料 (4人分)

鶏ささ身 6本  
トマト 3個  
きゅうり 1本  
もやし 150g  
にら 10本  
だいこん 100g  
にんじん 60g  
塩 少々  
ロースハム 4枚  
中華ドレッシング 1/2カップ  
(A)  
酒 大さじ2  
塩 小さじ1/3

### 作り方

- ① 皿に鶏ささ身を並べて(A)をふりかけ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて10分ほど蒸して冷ます。
- ② トマトときゅうりは薄切りにして、1cm厚さに切った①の鶏肉と交互に重ねながら皿の周囲に盛りつける。
- ③ にらは4cm長さに切り、もやしとともにさっとゆでる。
- ④ だいこんとにんじんは千切りにし、塩をふってしんなりしたら水けを絞る。ロースハムも千切りにする。
- ⑤ 水けをきった③と④を混ぜ合わせ、ドレッシングであえてから、②の皿の中央にこんもりと盛りつける。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 古漬きゅうりと茹で野菜サラダみどり酢かけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	185kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	10.9g
炭水化物	18.9g
塩分	1.2g

副菜  
2

(入賞者から一言)  
漬けすぎたきゅうりをさっぱりと食べられます

### 材料 (4人分)

なす 中3個  
人参 中1本  
マカロニ 50g  
古漬きゅうり 太めのもの1本  
マヨネーズ 少々  
酢・砂糖・ごま油・塩 小々

### 作り方

- ① マカロニは塩を少々入れて茹でる
- ② なすは1cm幅のイチョウ切りで軽く茹でる
- ③ 人参は薄めのイチョウ切りで茹でる
- ④ 古漬・2週間ほど漬けた太めのきゅうりは洗って5mmのイチョウ切り
- ⑤ 以上を少なめのマヨネーズであえる(みどり酢)  
きゅうりをすりおろし、塩・砂糖・酢で味付け、ごま油を少したらず
- ⑥ 皿に盛り、みどり酢をかける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (南砺市、会社員)

## モズク酢



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	3.3g
塩分	0.8g

副菜  
0.5

朝日町のモズクは太く、コリコリとした歯ごたえがあるのが特長です。旬は7~8月頃。洗った後、酢につけておけば長期保存ができます。洗い過ぎるとモズクが細くなり、粘りがなくなるので注意しましょう。

### 材料 (1人分)

モズク 200g  
(三杯酢)  
酢 大さじ1  
醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1

### 作り方

- ① モズクはたっぷりの水でつけ洗いで、塩を抜く。
- ② ザルにあけて、熱湯で湯通しした後、湯を充分に切る。
- ③ 三杯酢をつくり、モズクとあわせる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (おうちでできるプロの味)

## らっきょうの天ぷら



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	344kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	16.6g
炭水化物	44.5g
塩分	0.3g

### 材料 (4人分)

生らっきょう 300g  
青じそ 10枚  
人参 1/3本  
小麦粉 1カップ  
水 2/3カップ  
塩 少々  
揚げ油 適宜

### 作り方

- (下準備)  
・生らっきょうを薄く切って、薄い塩水に数分浸けておく。  
・青じそ・人参はせん切りしておく。
- ① らっきょうは、水切りし、青じそ・人参と混ぜ合わせる。
  - ② 小麦粉と塩を水で溶き、①を混ぜ合わせる。
  - ③ ②を適量の大きさずつ、油でからりと揚げる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【富山市】)

## アルギットニラのおかか和え



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.2g
炭水化物	1.5g
塩分	0.1g

副菜  
0.5

### 材料 (4人分)

ニラのとう 100g (A)  
削り節 1パック  
しょうゆ 少々  
煎りゴマ 大さじ2

### 作り方

- ① にらのとうの部分さをさっとゆで、2~3cm位の長さに切る。
- ② ボウルに(A)とニラを入れて混ぜ、煎りゴマを加えて混ぜる。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A くらべ「食育推進レシピ」)

## アルギットニラのさざなみ和え



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	1.7g
塩分	0.4g

副菜  
0.5

### 材料 (4人分)

にらのしん 100g  
さざなみ 適量

### 作り方

- ① にらのしんの部分をさっとゆで、2~3cm位の長さに切る。
- ② ボウルに①とさざなみを加えて混ぜ合わせる。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A ころべ「食育推進レシピ」)

## かぼちゃの煮なます



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	16.9g
塩分	0.5g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

かぼちゃ 300g  
(あわせ酢)  
酢 大さじ4  
砂糖 大さじ4  
塩 小さじ1/3

### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取って細切りにする。
- ② 容器に合わせ酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 熱湯にかぼちゃを入れ、混ぜながら、かぼちゃの歯触りが残る程度に2分ゆでてゆで汁をきり、熱いうちに②に入れて全体を混ぜる。
- ④ ときどき混ぜながら20分くらいおいて、味を含ませてから器に盛りつける。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 酢ずき



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	58kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	14.5g
塩分	1.0g

副菜  
1.5

芋の茎(ずき=「ずいき」ともいう)の食べ方も、「お婆ちゃん味の」として、伝承されています。ずいきは、産後に食べると血液をきれいにし、乳の出をよくすると昔から言われていました。

### 材料 (4人分)

赤ずいき(生) 400g  
酢 大さじ2  
(A) 甘酢 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1

### 作り方

- ① 赤ずいきを洗って皮をむき、4~5センチぐらいの長さにざく切りにする。太いものは、適当に裂く。
  - ② 鍋に入れ、赤ずいきがしんなりするまでから煎りにする。
  - ③ しんなりしたら酢をふりかける。真っ赤にかわる。
  - ④ 冷めたら、甘酢で和える。
- ※里芋のずいきは、干して保存食として利用します。みそ汁の具、白和え、粕和え、海苔巻きにしてもおいしいです。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・上市町食協)

## そうめんうりの酢のもの・サラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.1 g
炭水化物	9.1 g
塩分	0.3 g

副菜  
1

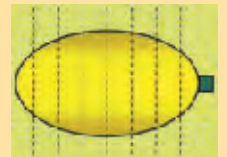
※一般的な酢のものの調理による

### 材料 (4人分)

そうめんうり

### 作り方

- ① そうめんうりは、3cmほどの輪切りにし、たっぷりのお湯でゆでます。



- ② ゆでたあと矢印の部分をほぐすとそうめんみたいになります。



- ③ このそうめんみたいなものを酢のものや、サラダにして食べます。きゅうりやハム、イカなどさまざまなものといえます。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## そうめんうりのつけもの



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	10.0g
塩分	1.5g

副菜  
1

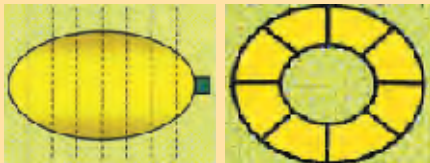
※一般的な酢のもの  
の調理による

### 材料 (4人分)

そうめんうり

### 作り方

- ① そうめんうりは、3cmほどの輪切りにし、皮をとり3cm角に切ります。



- ② それを生のままボウルに入れ、つけもの酢をひたひたにかけ、しばらくして、水が出たらボウルの中で何度かかき混ぜ一晩おき食べます。赤とうがらしを少し入れると色味がよくなります。生で漬け込むのがコツです。



出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## よごし



1人当たりのサービング及び栄養量  
(なす)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.2g
炭水化物	7.5g
塩分	1.1g

副菜  
1

(大根葉)

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.9g
炭水化物	7.8g
塩分	0.6g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

[なすのよごし]

なす	5個
味噌	大さじ2
赤とうがらし	少々
刻みごま	適宜
みりん	少々
砂糖	少々

[大根葉よごし]

大根の葉	100g
味噌	大さじ1
ごま油	少々
刻みごま	適宜
みりん	少々
砂糖	大さじ1

### 作り方

[大根葉のよごし]

- ① 鍋に湯をわかし、大根の葉をゆでる。
- ② ゆであがったら、水を入れ、さらしてアク抜きをする。
- ③ ②をしっかり絞り、細かく刻む。
- ④ 鍋にごま油を入れ、③を入れ、みそ、砂糖、刻みごま、みりんを味をつける。

[なすのよごし]

- ① 鍋に湯をわかし、なすをゆでる。
- ② なすが柔らかくなったら取り出して細かく刻む。
- ③ ②をボールに入れ、みそ、砂糖、刻みごま、みりんを味をつける。
- ④ 赤とうがらしを細かく刻み、③を混ぜる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【砺波市】)

## かぼちゃの五目詰め煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	174kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	3.5g
炭水化物	26.6g
塩分	2.9g

主菜  
1

副菜  
2

### 材料 (4人分)

坊ちゃんかぼちゃ	1個
ごぼう	30g
人参	30g
干し椎茸	2枚
豆腐	1/2丁
グリーンピース	大さじ1
オクラ	8本
卵	1個
(A)	
だし汁	カップ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
(B)	
だし汁	カップ1
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

### 作り方

- ① かぼちゃは皮をよく洗い、上部を切り種を除きラップをし、電子レンジで約2分間加熱する。
- ② ごぼう、人参はささがき、椎茸は戻して千切りにする。
- ③ 豆腐はふきんに包んで水気を絞り、ほぐしておく。
- ④ ②を鍋に入れ、(A)を入れて煮、さらに#を入れて汁がなくなるまで炒める。
- ⑤ 冷めたら卵、片栗粉大さじ2、グリーンピースを混ぜる。
- ⑥ ①の内側に片栗粉をふり、⑤を詰め入れ、(B)で煮る。
- ⑦ 片栗粉少々を煮汁で溶いてあんにし、ゆでたオクラを添える。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## シャッキリがみそ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.6g
炭水化物	15.7g
塩分	0.6g

副菜  
2

### (入賞者から一言)

季節ごとに野菜を変えたり、ドレッシングを変えたりと様々なアレンジが可能

### 材料 (4人分)

かぼちゃ	300g
大根	100g
人参	30g
きゅうり	1本
セロリ	1本
みょうが	1個
パプリカ	30g
レモン	1/2個
かつおぶし	適量
[ドレッシング]	
みそ	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ1
白すりごま	大さじ1
レモン汁	大さじ1

### 作り方

(下ごしらえ)

- ・かぼちゃは種とワタをとり、うすくスライスして千切りにする
- ・大根、人参、きゅうり、せろり、みょうが、パプリカの全てを千切りにする
- ・レモンはうすく3~4枚スライスしていちょう切りにし、残りははぼってドレッシングにする

- ① 千切りにした野菜全部を冷水に15分ほどさらし、パリッとさせる
- ② 野菜の水気を切って器に盛り、レモンとかつおぶしをのせてできあがり

[ドレッシング]

- ・ボールに、みそ、みりん、酢、レモン汁、白すりごまを入れ、混ぜ合わせてできあがり。食べるときにドレッシングをかける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (南砺市、主婦)

## 大かぶの甘酢漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	16.3g
炭水化物	15.5g
塩分	0.7g

副菜  
3

### 材料 (4人分)

大かぶ	1kg
(皮をむいた物)	
昆布4cm角	4枚
柚子の皮	少々
赤唐辛子	少々
(小口切り)	
(A)つけつゆ	
塩	10g
酢	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1

### 作り方

- ① 大かぶは繊維に直角に2~3mm厚さの半月切りにする。
- ② 桶に、①を並べながら、昆布・柚子・唐辛子を入れる。
- ③ 合わせた(A)を注いで、軽く重石をして6時間位おく。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【富山市】)

## かぶらのやちら



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	40kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.4g
炭水化物	6.5g
塩分	0.6g

副菜  
1

「やちら」の語源は、8つの種類の食品を使用したこと、やたらに沢山の野菜を使用したことが語源となっています。主に県西部に伝わる郷土料理の一つで、歯ざわりや彩りがよく、合わせ酢でさっぱりと和えた酢の物です。

### 材料 (4人分)

かぶら	中2個
長いも	80g
人参	20g
きゅうり	40g
角麩	2g
糸寒天	2g
きくらげ	2g
みかん缶	40g
柚子	少々
(A)	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- ① かぶら、長いも、人参はいちょう切りにする。
  - ② きゅうりは輪切りにし、軽く塩をふる。
  - ③ 角麩、糸寒天、きくらげは水に戻し、適当な大きさに切る。
  - ④ みかん缶の汁はきっておく。
  - ⑤ (A)の調味料を混ぜ合わせ、材料を和え、器に盛って刻んだ柚子をちらす。
- ※前日で作っておくと、酢が材料にしみて、おいしくいただけます。

出典/とやまの郷土料理(富山県食生活改善推進連絡協議会・射水市食改協)

## かぼちゃと小豆のいところ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	0.5g
炭水化物	24.2g
塩分	1.3g

副菜  
1.5

### 材料 (4人分)

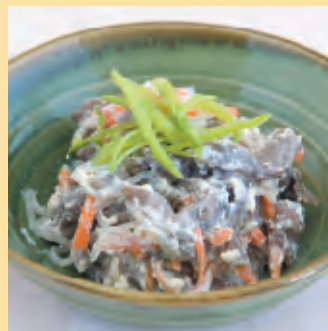
かぼちゃ	500g
無糖ゆで小豆	1カップ
だし汁	1カップ
みりん	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
塩	ひとつまみ

### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとって3~4cm角に切り、ところどころ皮をむき、面切りする。
- ② 鍋に①を入れて、だし汁を注ぎ、強火で煮る。
- ③ 煮立ったらアクをとり、火を弱めて6分ほどおり火をとおり、小豆を加えひと煮する。
- ④ 小豆が柔らかくなったら、砂糖、みりんを加え少し煮て、甘みを含ませる。
- ⑤ しょうゆ・塩を加えて落とし蓋をし、火を中火より弱めて煮汁が少なくなるまで煮含める。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【射水市】)

## 皮とりの白和え



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.6g
炭水化物	9.0g
塩分	1.3g

副菜  
1

皮とりとは、「干ずいき」のことを言います。冬場の食べ物が少ない時に備えた非常食として、どの家庭でも作られていました。

### 材料 (4人分)

皮とり	15g
(干し赤ずいき)	
(A)	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
水	カップ2/3
木綿豆腐	1/2丁
(B)	
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4

### 作り方

- (下ごしらえ)
- ・皮とりはぬるま湯につけてもどす。
  - ・つけ汁が澄むまで取りかえ、絞って3~4cmに切る。
- ① 皮とりは調味料(A)で煮込み、ざるに上げて汁を切る。
  - ② 豆腐はさっと熱湯に通した後、布で包んで水気を切り、すり鉢でよくすり調味料(B)を入れ、さらによくすっておく。
  - ③ ①の皮とりを②の豆腐で和える。
- ※人参やこんにゃくを薄味で煮て加えてもよいでしょう。
- ※豆腐も皮とりも冷ましてから和えます。

出典/とやまの郷土料理(富山県食生活改善推進連絡協議会・南砺市食改協)

副菜



## くさぎと打ち豆の煮つけ



### 材料 (4人分)

干くさぎ	50g
打豆	30g
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2

### 作り方

- 干くさぎは水にもどしてから細く切る。
- 鍋に干くさぎと打豆を入れ一緒に炒り煮し、味噌と砂糖で味付けをする。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【氷見市】)

## 小芋きのこあんかけ(小芋のコロッケ)



### 1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	137kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	3.3g
炭水化物	21.5g
塩分	2.7g

副菜  
1

里芋の子「小芋」の味わいを存分に引き出すひと品です。小芋は油で揚げると甘みが増し、とても美味しくいただけます。小芋は主に上市町、滑川市、砺波市、南砺市福野や井波地区で、きのこ類は南砺市五箇山地区で収穫されます。

### 材料 (1人分)

(小芋のコロッケ)	
小芋	8個
小芋のだし	
出汁	500cc
薄口醤油	25cc
みりん	15cc
塩	小さじ1/2
(きのこあん)	
しめじ、えのき、舞茸 適量	
水	400cc
薄口醤油	25cc
みりん	40cc
干し貝柱	5個
酒溶き片栗粉	適量
わさび	

### 作り方

(下ごしらえ)

- ・しめじ、えのき、舞茸適量を小さく切る
  - ・貝柱25gにつき1ℓの水に前日から漬けておく
- 小芋は皮を剥いて下茹でする。
  - 竹串がすっと入るほど柔らかくなったら、火を止め、水でさらす。
  - 下茹ですた小芋を出汁で炊く。ごく弱火で20分程度炊いたら、火を止め、味を含ませる。
  - 小芋を冷ました後に、片栗粉をまぶし、160度の油で揚げる。
  - 色がついたら油から上げて、器に盛りつける。※「小芋のコロッケ」はここで終了。
  - 「きのこあん」の材料を混ぜあわせ、片栗粉でとろみをつけて小芋にかける。最後にわさびをのせる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (おうちでできるプロの味)

## 小松菜油和え



### 1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	7.0g
炭水化物	2.9g
塩分	0.4g

副菜  
1

栄養分豊富な小松菜を、手早く仕上げるひと品です。小松菜は油あげと相性がよく、カリウムの吸収が良くなると言われます。食感を均一にするため、葉と軸を分けて炒める時間を変えるのがコツです。小松菜は、主に朝日町、魚津市、富山市、射水市、高岡市で収穫されます。

### 材料 (1人分)

小松菜	1束
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
濃口醤油	小さじ2
一味	少々

### 作り方

- 油揚げは熱湯で油抜きをした後、半分に開いて細かく切る。
- 小松菜を葉と軸に分ける。
- 軸を約3cm幅に切り、太いところは半分にする。葉のほうもおなじぐらいの長さに切る。
- 鍋にごま油をひいて、軸のほうから炒める。しんなりしてきたところで葉をいれる。
- 火が通ったら、砂糖、醤油を入れて、油揚げを加える。
- 器に盛り付けて、一味をかける

出典/越中とやま食の王国ホームページ (おうちでできるプロの味)

## 里芋グラタン



### 1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	128kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.4g
塩分	1.0g

副菜  
1

牛乳  
乳製品  
1

里芋を、子どもたちが食べやすいグラタンに、栄養バランスも満点

### 材料 (4人分)

里芋	中5個
しめじ	1/2袋
えのき	1/2袋
ベーコン	2枚
牛乳	120ml
とろけるチーズ	40g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
パセリ	少々

### 作り方

- 里芋は皮付きのままゆで、皮をむき、8mm厚さに輪切りにする。
- しめじは小房に分け、えのきは2つに切る。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにベーコンを半量を入れて火にかけて、里芋を入れ、牛乳を少しずつ加えて中火で煮る。
- ④にしめじとえのきを加え、火を通す。
- とろみが付いたらグラタン皿に入れ、残りのベーコンとチーズをのせ、オーブンでキツネ色に焼き上げます。

出典/富山版食事バランスガイド (協力 富山県栄養士会)



## サトイモときのこの富山いっぱいシチュー



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	150kcal
副菜 1	たんぱく質	7.1g
	脂質	7.5g
牛乳 乳製品 1	炭水化物	15.4g
	塩分	1.3g

小麦粉を先に具に絡めるとだまにならずに上手にとろみができます。サトイモのぬめりも一緒に、いい感じのとろみがつきます。サトイモは栄養たっぷりの偉い野菜!!にっころがしただけではなく、いろんなお料理に使っていききたいですね。

### 材料 (5人分)

サトイモ	3~4個
しいたけ	1/2パック
えのきだけ	1/2パック
ぶなしめじ	1/2パック
牛乳	500cc
玉ねぎ	1/2個
鶏もも肉	1/2枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
パセリ	少々

### 作り方

- 鶏もも肉は余分な脂肪を取り、塩・こしょうで下味を付け、小麦粉を薄くまぶす。サトイモは皮をむき、輪切りにする。きのこ類は石づきを取り、しいたけは細く切り、えのきは長さを半分に切り、ぶなしめじはばらばらにしておく。玉ねぎは1センチ角ほどに切っておく。
- 厚手のお鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒め、次に玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら、サトイモを入れ、さっと炒める。最後にきのこ類を全部入れ、さっと炒める。
- ②に小麦粉を入れ、全体に絡める。
- 牛乳を注ぎ入れ、沸騰させないように火加減に気をつけながら、サトイモが柔らかくなるまで煮る。味を見て、塩・こしょうをして仕上げる。
- 器に盛り付け、細かくちぎったパセリを散らす。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

## 里芋の田楽



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	107kcal
副菜 2	たんぱく質	3.0g
	脂質	0.7g
	炭水化物	22.3g
	塩分	1.3g

南砺市井波・福野地区は良好な土壌で、実のしまった旨味が強いきんぴりが栽培されており、全国に出荷されています。主役、脇役として、いろいろな味を引き立たせてくれるので重宝されています。

### 材料 (4人分)

里芋	24個
(粒がそろったもの)	
塩	少々
竹串	8本
柚子	少々
(A)	
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	少々
酒	少々

### 作り方

- 里芋はよく洗って、皮つきのまま塩ゆでして、皮をむいて3個ずつ竹串にさす。
- (A)の調味料を鍋に入れ、火にかけて練りあげ、ゆずの皮をおろして入れ、ゆずみそを作る。
- 串にさした里芋に、みそをのせ、軽く焦げ目がつくまで火であぶる。  
※フライパンやオーブントースター等で焦げ目をつけてもよいでしょう。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・南砺市食改協)

## 里いものヘルシーごま豆腐



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	128kcal
主菜 1	たんぱく質	7.9g
	脂質	4.3g
副菜 1	炭水化物	15.8g
	塩分	1.9g

### (入賞者から一言)

幼児(離乳食)からお年寄りまで幅広い年代で食べられます

### 材料 (4人分)

里いも	大2個
豆乳	200ml
ゼラチン	4g
ごまペースト	大さじ1
枝豆	10~20個
しいたけ	4つ
しめじ	1/2パック
めんつゆ	200cc
(自分で作ってもよい)	
三つ葉	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

### 作り方

- (下ごしらえ)
- しめじ・・・石づきを取って小分けにする
  - しいたけ・・・細かく切る
  - 枝豆・・・茹でておく
- 里いもは皮をむき、細かく切って水にさらし、柔らかく茹でる
  - 湯切りした①をすり鉢でつぶし、なめらかにする
  - ゼラチンに水(大さじ2)を入れてふやかしておく
  - 鍋に里いもを入れ、温めながら豆乳を入れていく
  - ③のゼラチン・塩。めんつゆ(大さじ3)を加えてザルでこし、四角い型に入れて、冷ましてから冷蔵庫で固める
  - 残りのめんつゆにしいたけ、しめじを入れ、火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつけて冷ます
  - ごま豆腐を型から出し、4等分してつゆをかけて枝豆を散らし、三つ葉をのせて完成

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (富山市、会社員)

## だんご入りきのこ汁



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	173kcal
副菜 1.5	たんぱく質	5.1g
	脂質	2.1g
	炭水化物	32.3g
	塩分	3.4g

### 材料 (4人分)

きのこ	200g
ごぼう	30g
白菜	30g
人参	20g
うす揚げ	20g
里芋	6個
ねぎ	15g
だんご粉	65g
だし汁	4カップ
(A)調味料	
しょうゆ	100cc
みりん	50cc
塩	少々

### 作り方

- (下準備)
- ごぼうはささがきにして、水にさらす。
  - 白菜・人参・うす揚げは、短冊切りにする。
  - 里芋は、皮をむいて角切りにする。
  - ねぎは、小口切りにする。
- ボールに、だんご粉を入れ、熱湯を注ぎながら耳たぶ位の硬さになるまでこねる。
  - ①を棒状に伸ばし、2cm位に切り、丸めた後、湯通しし、冷水にとる。
  - だし汁を入れた鍋に、②とねぎ以外の切った野菜とうす揚げを入れて煮る。
  - 煮立ったら、きのこを加え、(A)で味を調える。
  - 器に盛り、ねぎを散らす。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【富山市】)

## にざい



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	203kcal
主菜 1	たんぱく質	10.6g
	脂質	4.7g
副菜 2	炭水化物	30.0g
	塩分	2.1g

### 材料 (4人分)

大根	150g
人参	40g
さといも	200g
ごぼう	40g
コンニャク	2/3枚
油揚げ(厚揚げ)	2/3枚
小豆	100g
だし汁	3カップ
(A) 調味料	
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1

### 作り方

- (下準備)
- ・大根、人参、さといもは皮をむき、大根は1.5cm角のさいの目切り、人参はいちょう切り、さといもは少し大きめに切りサッとゆで、ぬめりをとる。
  - ・ごぼうはアカをとり、1.5cmの長さに切り、水につけてアク抜きをする。
  - ・下ゆでしたコンニャク、油揚げは湯通しをして、1.5cm角のさいの目に切る。
  - ・小豆は水で硬めにゆでておく。
  - ・昆布(10cm)でだし汁を作っておく。
- ① 大根、人参、ごぼう、コンニャクをだし汁の中へ一度に入れ、やわらかくなるまで煮る。
  - ② ①にさといも、油揚げ、小豆を入れ煮る。十分に煮上がったところに、(A)を入れて味を整え、ゆっくりと味がしみこむまでよく煮詰める。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【黒部市】)

## 干しずいきと打ち豆の炒め煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	127kcal
主菜 1	たんぱく質	5.5g
	脂質	5.8g
副菜 1	炭水化物	13.3g
	塩分	1.3g

里芋には赤芽と白芽があり、赤芽の親芋を「がしらいも」茎を「ずいき」と言います。「ずいき」は乾燥させると栄養価が高まり、日持ちし、産後の肥立ちによいとされていました。打ち豆は、水に漬けた大豆を一粒一粒たたいてつぶしたものです。火が通りやすく、炒め物やみそ汁の具に使います。

### 材料 (4人分)

干しずいき	40g
打ち豆	40g
油揚げ	1/3枚
だし汁	180ml
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- ① 打ち豆はさっと洗っておく。
- ② 干しずいきは2cmの長さに切り、水で少々戻す。
- ③ 油揚げは油抜きし、薄切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、干しずいき、打ち豆、油揚げを炒め、だし、砂糖、しょうゆ、みそを加え汁気がなくなるくらいまで煮る。  
※みそを入れるとこくが出ます。

出典/とやまの郷土料理(富山県食生活改善推進連絡協議会・氷見市食改協)

## 丸いものお好み焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	155kcal
主菜 1	たんぱく質	9.3g
	脂質	3.0g
副菜 2	炭水化物	22.8g
	塩分	1.0g

郷土特産の「丸いも」と富山湾の宝石と言われる「しろえび」を使い、子供たちの好きなお好み焼き風にアレンジしました。子供のおやつにもぴったりの現代の伝統料理になりました。

### 材料 (4人分)

丸いも	約3個(400g)
干白エビ	30g
白ネギ	1本
卵	2個
油	小さじ1
ソース・かつおぶし	適量

### 作り方

- ① 丸いもは皮をむき、すりおろす。
- ② すりおろした丸いもに、卵、干白エビ、小口切りにした白ネギをまぜる。
- ③ フライパン(ホットプレート)に油をひき、②を流しこみ、蓋をして表面に泡が立ってきたらできあがり。
- ④ お好みでソース等を塗り、かつおぶしをかけて食べる。  
※ひっくり返す必要はありません。  
※軽く焦げ目がつく程度に焼きます。焼き過ぎないように注意しましょう。

出典/とやまの郷土料理(富山県食生活改善推進連絡協議会・黒部市食改協)

## ゆずみそ・ゆずご飯



1人当たりのサービング及び栄養量  
(ゆずみそ)

	エネルギー	79kcal
主菜 1	たんぱく質	2.4g
	脂質	1.1g
副菜 0.5	炭水化物	14.0g
	塩分	2.2g

### 材料 (4人分)

[ゆずみそ]	
ゆず	1~2個
味噌	好みに応じて
砂糖	〃
酒	〃
みりん	〃

### 作り方

- ① ゆずのへた部分を切り落とし、中身をくり抜く(器にする)
  - ② 器の中に味噌(好みに応じて味を付けたもの、くり抜いた中身を混ぜたものなど)を入れる。
  - ③ 七輪、ガスコンロの上にアルミ箔を敷き、そのうえに②を置いて破れないように気をつけて焼く。
  - ④ 中身があたたまれば出来上がり。
  - ⑤ そのままご飯につけて食べる。
- [ゆずごはん]
- ① ゆずはよく洗い、へたを取り、好みの大きさまで細かく刻む。
  - ② 細かく刻んだゆずに醤油、砂糖で味付けをする。
  - ③ そのまま温かいご飯にのせて出来上がり。

[ゆずごはん]	
ゆず	2~3個
醤油	好みに応じて
砂糖	〃

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【砺波市】)



## れんこんの薬膳サラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	6.3g
炭水化物	6.8g
塩分	0.1g

副菜  
0.5

富山県民らしく薬膳料理に親しむ！

富山は薬で有名です。このメニューには「薬膳料理」や「薬膳に使われる食材」を取り入れました。「医食同源」という言葉があるように、日頃からバランスのとれた食事をとることで、生活習慣病などの病気を予防してください。

### 材料 (4人分)

れんこん	120g
松の実	小さじ1
くこの実	小さじ1
白すりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
マスタード	小さじ1
貝割菜	1/2パック
トマト	4個

### 作り方

- れんこんは皮をむき、乱切りにし茹でる。くこの実は水で戻す。
- 白すりごま・マヨネーズ・マスタードを混ぜ合わせ、れんこんを和える。
- 器盛り、松の実・くこの実を散らし貝割菜とミニトマトをあしらう。

出典／富山型食生活モデルメニュー [秋冬編第2版] (協力 富山県栄養士会)

## 秋の実り、根菜和風チャウダー



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	183kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.8g
炭水化物	19.9g
塩分	0.9g

主菜  
1

副菜  
1

(入賞者から一言)

かつおだしとみそベースのチャウダー、暖まります

### 材料 (4人分)

里いも	中4個
人参	30g
大根	中1/4本
生椎茸	2枚
ベーコン	30g
戻した大豆	100g
(だし汁)	
かつおだし	200~300cc
豆乳	200~300cc
白味噌	30g程度
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
大根菜	少々

### 作り方

- 野菜は1cm角のうす切りにし、その他の具材も適宜切り、鍋の中に入れて煮る
- 軟らかくなったら、だし汁を入れて煮る
- 片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、茹でた大根菜をかざる

出典／平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (小矢部市、主婦)

## 甘酢白菜のかりかりじゃこのせ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.2g
炭水化物	4.6g
塩分	1.8g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

白菜	大3枚
塩	小さじ1
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	大さじ1強
(A)	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1

### 作り方

- 白菜は食べやすい大きさに切り、塩をふって、しんなりしたら、水気を絞り、(A)を加え混ぜておく。
- フライパンにサラダ油を熱して、じゃこを入れ、弱火でカリッと炒め、ペーパータオルで油をとる。
- 器に①を盛り、②をたっぷりのせる。

出典／J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## いとこ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	169kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.8g
炭水化物	28.2g
塩分	0.8g

主菜  
1

副菜  
2

伝統料理に親しむ

「いとこ煮」などは、郷土に伝わる伝統料理です。富山では古くから浄土真宗への信仰が厚く、「報恩講料理」と呼ばれる伝統料理などが受け継がれています。こうした料理を日々の食卓に積極的に取り入れ、郷土への親しみ、愛着を深めて下さい。

### 材料 (4人分)

あずき	80g
厚揚げ	80g
ごぼう	120g
大根	200g
さつまい	80g
人参	100g
だし汁	カップ3
醤油	大さじ1

### 作り方

- 昆布のだし汁をつくる。あずきは硬めに茹でておく。
- 大根、厚揚げは1.5cm~2cm角のさいころに、にんじんは半月か、いちょう切りにする。
- ごぼうは1cmの輪切りにしてあくを抜き、さつまいもはや厚めに皮をむき一口大に切る。
- だし汁に大根、ごぼうを煮立て、さつまいも、にんじん、厚揚げを入れ、あずきを煮汁とともに加える。煮立ってきたら、調味料を加えゆっくり味を含ませる。

※野菜をたっぷり、塩味控えめにしてあります。

出典／富山型食生活モデルメニュー [秋冬編] (協力 富山県栄養士会)



## いとこ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	95kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.0g
炭水化物	11.0g
塩分	1.2g

主菜  
1

副菜  
2

富山は、「真宗王国」といわれるように、浄土真宗の信仰が篤く、様々な仏教行事が受け継がれています。宗祖・親鸞聖人の命日には、法恩講が行われ、寺や家々で聖人が好んだといわれる小豆を使った料理を作ります。

小豆入り貝だくさんの汁物を、親類のように似た間柄の材料をたくさん入れることから「いとこ煮」と言います。〔根菜、豆類、豆腐、厚揚げ、味噌など〕

### 材料 (4人分)

大根	80g
ごぼう	2g
人参	2.5g
里芋	130g
板こんにゃく	1/3枚
厚揚げ	1/3枚
焼豆腐	1/3丁
小豆	カップ1/3
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	カップ3

### 作り方

- ① 昆布のだし汁をつくる。小豆は硬めにゆでる。
  - ② 大根、焼豆腐、厚揚げは1.5～2cm角のさいころに、人参はいちょう切りにする。ごぼうはアク抜きして1cmの輪切り、里芋は軽く煮こぼして洗い、やや大きめに切る。こんにゃくは小さくちぎる。
  - ③ だし汁に大根、ごぼうを煮立て、里芋、人参、こんにゃく、焼豆腐、厚揚げ、小豆を加え、軟らかくなるまで煮る。
  - ④ みそとしょうゆで味を調え、3分ほどで火を止め、味を含ませる。
- ※野菜が豊富に入り、それぞれの味がなじみ合い、体の温まる、誰にでも喜ばれる汁です。

出典／とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会)

## 炒りかぶ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	8.0g
炭水化物	3.5g
塩分	0.9g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

かぶ	4個
かぶの葉	適量
油揚げ	2枚
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々
酒	少々

### 作り方

- ① かぶは皮をむき、茎を少しつけて4mm幅の半月切りにする。葉は2cm長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きし、縦半分にして小口切りにする。
- ③ 中華鍋にごま油を熱し、かぶ、かぶの葉、油揚げをいれ、歯ごたえがある程度に炒める。
- ④ 塩、しょうゆ、酒で味を整える。

出典／J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## かぼちゃのうま煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g
炭水化物	11.2g
塩分	0.7g

副菜  
1

### 材料 (2人分)

かぼちゃ	150g
板こんにゃく (A)	1/4丁
水	100ml
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ2
塩少々 (小さじ1/10)	

### 作り方

- ① かぼちゃは種を取って、食べやすい大きさに切る。
- ② 板こんにゃくは手でちぎって熱湯でゆで、ざるにあげる。
- ③ 鍋に(A)を入れて火にかけ、煮立ったら、かぼちゃと板こんにゃくを入れ、落としづたをして煮汁が少なくなるまで煮つめる。

出典／若者世代への食育講座－簡単健康レシピ－ (協力 富山県栄養士会)

## かぼちゃのクリームあえ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	328kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	20.7g
炭水化物	27.5g
塩分	1.8g

副菜  
2

牛乳  
乳製品  
0.5

### 材料 (4人分)

かぼちゃ	600g
たまねぎ	100g
プレスハム	50g
きゅうり	1本
ピーマン (緑、赤)	各1個
ローリエ	1枚
牛乳	1カップ
マヨネーズ	50g
スープストック	適量
バター	40g
小麦粉	
塩・コショウ	

### 作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、ローリエを加えて、スープストックで形のくずれないくらいに煮て引きあげる。
- ② たまねぎは薄切りにして塩もみ、水洗いして堅く絞る。
- ③ きゅうりは板ずりして小口切りにする。
- ④ バター40gを溶かして小麦粉をこがさないようにいため、牛乳でのぼし、塩、コショウで調味してホワイトソースを作る。あら熱が取れたらマヨネーズを加えてかき混ぜ、①②③とあえる。
- ⑤ 器に盛り、5mm角のゆでたまごを散らす。

出典／J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 体も心もあったかぴりっと根菜スープ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	169kcal
主菜 2	たんぱく質	12.2g
	脂質	5.3g
副菜 2	炭水化物	18.7g
	塩分	1.0g

(入賞者から一言)  
淡泊な根菜を韓国風味で辛味に

### 材料 (4人分)

鶏もも肉	200g
ごぼう	1本
れんこん	100g
里芋	5個
小カブ	3個
白菜キムチ	60g
ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
(A)	
にんにく	1片
コチュジャン	大さじ1
チキンスープの素	大さじ1
キムチの素	大さじ4

### 作り方

- 鶏肉は一口大に切る
- ごぼうは斜め薄切り、れんこんはうすい半月切りにし、どちらも水にさらした後水気を切っておく
- 里芋は皮をむき、一口大に切り、塩をふってぬめりを水で洗う
- 小かぶは、4つ割りにし、葉はざく切りにする
- 鍋にごま油を入れて熱し、①の鶏肉を炒め、焼き色が付いたら、②、③、④を加えて炒め、全体に油が回ったら、キムチと(A)、水(適量)を加えて煮、こしょうで味を調える

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (大分県、会社員)

## 具たくさんすり身汁



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	89kcal
主菜 1	たんぱく質	6.8g
	脂質	1.8g
副菜 1	炭水化物	18.7g
	塩分	1.8g

いつもねぎだけの具を、野菜たっぷり

### 材料 (4人分)

すり身	120g
大根	120g
ごぼう	1/2本
豆腐	1/3丁
板こんにゃく	1/8枚
味噌	大さじ2
白ねぎ	1本
だし汁	カップ3

### 作り方

- 大根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして水にさらす。
- 板こんにゃくは厚さ半分に切り、ゆで、ザルに上げる。
- 白ねぎは5mm厚さの小口切りにする。
- だし汁を煮立て、大根、ごぼうを柔らかくなるまで煮、こんにゃくを加えて、再び沸騰したところですり身をスプーンで丸めながら入れ甘みが出るまで中火で煮る。
- 煮立ったら味噌を溶き入れ、白ねぎを加える。

出典/富山版食事バランスガイド (協力 富山県栄養士会)

## 具たくさんのみそ汁



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	78kcal
副菜 1	たんぱく質	3.1g
	脂質	2.2g
	炭水化物	11.5g
	塩分	1.2g

### 材料 (2人分)

大根	50g
にんじん	20g
ごぼう	40g
じゃがいも	40g
薄揚げ	1/2枚
だし汁	2カップ弱
みそ	大さじ1
ねぎ	10g

### 作り方

- (下ごしらえ)  
・事前にだし汁をとっておく。
- 大根、にんじんはいちょう切りにする。
  - ごぼうは薄目の乱切りにして、水にさらす。
  - じゃがいもはいちょう切りにして水にさらす。
  - 分量のだし汁に大根、にんじん、ごぼう、じゃがいもを入れて、軟らかくなるまで煮る。
  - 薄揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにし、④に加える。
  - ねぎは、小口切りにする。
  - 火を強めて沸騰したところにみそを溶き入れてひと煮立ちさせ、ねぎを散らして火を止める。

出典/若者世代への食育講座—簡単健康レシピ— (協力 富山県栄養士会)

## 元気印の里芋もちもちコロッケ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	226kcal
副菜 1	たんぱく質	5.2g
	脂質	15.6g
	炭水化物	16.2g
	塩分	0.4g

(入賞者から一言)

食物繊維、カルシウム、鉄分の栄養をアップ

### 材料 (4人分)

里芋	400g
おから	80g
干し桜えび	大さじ4
小松菜	1株
マヨネーズ	大さじ2
塩・粗挽き黒こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
削りかつおぶし	適量
黒いりごま	大さじ1
揚げ油	適量

### 作り方

- 里芋を洗ってラップにくるみ、半分ずつ2回に分けて、レンジで5分間加熱し、軟らかくする
- ①の皮をむき、つぶして、おから、サツきざんだ桜えびを混ぜ合わせる
- 小松菜はゆでて粗みじん切りにし、ぎゅっと絞って水気を切って②に混ぜ加え、さらに、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせる
- ③を里芋の形に丸める(手を水で濡らすとくっつかないで丸めやすい)
- ④に小麦粉、溶き卵、削りかつおぶしの順にまぶし、上の部分に黒いりごまをふり、指で押さえつける
- ⑤が浸る程度の揚げ油を熱し、からっと揚げる
- 味を整えたら器にもりつける

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (宮城県、主婦)



## コーン白菜



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.5g
炭水化物	14.2g
塩分	1.0g

副菜  
2.5

### 材料 (4人分)

白菜 1/2株  
コーン粒缶 1缶 (225g)  
固形スープの素 1個  
塩、コショウ 少々

### 作り方

- 白菜の軸は細切り、葉はざく切りにする。
- 鍋に白菜をいれ、コーンを缶汁ごと加え、固形スープの素をつぶして入れる。
- 強火で10分ほど煮て、塩、コショウで味をととのえる。

出典/ J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 小松菜とえのきの梅あえ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	32kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g
炭水化物	6.1g
塩分	2.3g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

小松菜 1束 (約250g)  
えのきだけ 2袋 (約200g)  
梅干し 2個  
かつお節 3g  
塩 少々  
醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1  
だし汁 大さじ1

### 作り方

- 小松菜は塩で茹でて、水にとって冷まし、水けを絞って4cm長さに切る。えのきだけは根元を落として長さを半分になり、熱湯でゆでて水けを切る。
- 梅干しは種を取って細かくたたき、かつお節、醤油、みりん、だし汁を加えて混ぜる。
- ②に①を加えてあえ、器に盛る。

出典/ J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 小松菜とタコのペペロンチーニ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	80kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	3.5g
炭水化物	2.6g
塩分	0.8g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (4人分)

小松菜 1束 (300g)  
タコの足 (刺し身用) 1個  
200g  
にんにく 1かけ  
赤とうがらし 1~2本  
サラダ油 大さじ1  
塩  
粗びきコショウ (黒)

### 作り方

- 小松菜はざく切りに、タコは一口大に切る。にんにくは粗みじん切りにし、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- フライパンにサラダ油の半量を熱し、タコを入れてさっと炒めて取り出す。
- フライパンに残りのサラダ油を足してにんにく、赤とうがらしを炒め、香りが出たら小松菜を入れて炒める。タコを戻し入れ、塩、コショウを加える。

出典/ J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 小松菜のナムル



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	155kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	10.6g
炭水化物	6.9g
塩分	1.3g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (4人分)

小松菜 250g  
にんじん 30g  
ふたひき肉 100g  
ごま油 大さじ1  
醤油 大さじ2~3  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
刻み白炒りごま 大さじ3  
塩

### 作り方

- 小松菜は塩を加えた熱湯で色よくゆでて水に取り、水けを絞って2cm長さに切る。
- にんじんは千切りにする。
- 鍋にごま油を熱してひき肉を炒め、ホロホロにほぐれたら②を加えて炒め、砂糖、酒、醤油を加えてさっと炒り煮にし、火から下ろして冷ます。
- ①の水けをよく絞って③とあえ、刻みごまも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

出典/ J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## 五目大豆



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	250kcal
主菜 2	たんぱく質	16.0g
	脂質	7.4g
副菜 1.5	炭水化物	32.0g
	塩分	2.2g

### 材料 (4人分)

大豆 1カップ  
水 3カップ  
ごぼう 1/2本  
人参 1/2本  
レンコン 100g  
こんにゃく 1/2枚  
干しいたけ 2枚  
昆布 10cm  
(A)調味料  
砂糖 大さじ1  
酒 大さじ1  
(B)  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ3

### 作り方

- (下準備)  
・大豆は3倍の水に一晩漬け、もどしておく。
- ① ごぼう、人参、レンコン、こんにゃく、干しいたけ、昆布をそれぞれ1cm角に切る。
  - ② こんにゃくはさつとゆで、アク抜きする。
  - ③ 大豆は浸した水ごと火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
  - ④ ごぼう、レンコン、しいたけを加え、火が通ったら人参、こんにゃく、昆布を入れ、(A)の調味料を入れて煮る。
  - ⑤ 人参が煮えたら、(B)の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【射水市】)

## さつまいもとこんにゃくの酢豚風



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	376kcal
副菜 3	たんぱく質	4.0g
	脂質	14.3g
	炭水化物	84.7g
	塩分	1.8g

### 材料 (4人分)

さつまいも 大1本  
こんにゃく 1枚  
干しいたけ 5枚  
片栗粉 大さじ2  
塩 少々  
揚げ油 適量  
(A)  
しょうが・ニンニク少々  
(すりおろす)  
しょうゆ 大さじ2  
酢 大さじ2  
砂糖 大さじ2

### 作り方

- ① しいたけはもどして絞り、4つに切る。さつまいもは一口大に切り、塩水に5分つけ、ザルにあげる。こんにゃくは、一口大にスプーンでとり、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に(A)をいれ、火にかけ沸騰したらポウルに移す。
- ③ 150℃の低温でさつまいもをからっと揚げる。
- ④ ③の油の温度があがってきたら、こんにゃくを入れ、衣をいじらずにそっと揚げる。さらにしいたけを揚げ、油をよく切る。
- ⑤ ③④を②のポウルに入れ、からめる。

出典/J A富山県女性組織協議会(J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## さつまいもの刻みこんぶ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	135kcal
副菜 1	たんぱく質	1.6g
	脂質	0.2g
	炭水化物	33.0g
	塩分	1.2g

### 材料 (4人分)

さつまいも 350g  
刻みこんぶ 25g  
水 2カップ  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
醤油 大さじ2  
塩 小さじ1/2強

### 作り方

- ① さつまいもは皮ごときれいに洗い、2~2.5cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② 刻みこんぶは洗って、30分ほど水につけてもどす。
- ③ 厚手の鍋に水、砂糖、みりん、醤油、塩を加え、①と水気をきった②を入れて煮る。
- ④ ③が煮たったら弱火にし、落としふたをする。さつまいもが煮えたら火を止め、味を含ませる。

出典/J A富山県女性組織協議会(J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 里芋と小松菜の柚子富味田楽



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	243kcal
副菜 1	たんぱく質	10.5g
	脂質	9.9g
	炭水化物	26.5g
	塩分	1.1g

### (入賞者から一言)

クリーミーな洋風田楽、育ち盛りの子供さんに

### 材料 (4人分)

里芋 400g  
小松菜 100g  
柚子 1/8個(15g)  
牛乳 1カップ  
ピザ用チーズ 60g  
スキムミルク 大さじ1  
バター 大さじ1  
小麦粉 大さじ1  
白味噌 大さじ2  
みりん 大さじ2  
塩・こしょう 少々

### 作り方

- ① 里芋は水洗いし、皮付きのまま電子レンジにかけ(7~8分)、竹串がスーッと通る柔らかさになったら取り出し、皮をむき、耐熱皿に盛る
- ② 小松菜は粗く刻み、電子レンジに1分かけ、しんなりとなったら、水気を拭く
- ③ 鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加え混ぜ、次にスキムミルク、牛乳を加え、トロミがついたら火を止め、小松菜を加え、塩・こしょうで味を調える
- ④ 柚子は表皮は千切りにし、果肉は絞り、白味噌、みりんと混ぜ合わせる
- ⑤ ①の里芋に、③、④のをせ、ピザ用チーズをトッピングし、オーブントースターで6~7分焼く

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(小矢部市、高校講師)

## さといもとしめじのサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	129kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	9.9g
炭水化物	9.0g
塩分	0.6g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

さといも	5個
しめじ	150g
ベーコン	1.5枚
にんにく	半かけ
フレンチドレッシング(白)	70cc
かいわれ大根	1パック

### 作り方

- ① さといもは皮をむき、一口大に切り、軽く塩でもみ、さっとゆで、水洗いしてぬめりを取る。
- ② しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにし、ともにフライパンに入れ、少量の油でカリカリになるまで炒め、取り出してフレンチドレッシングと合わせる。
- ④ ③のフライパンにさといもを入れてよく炒め、さらにしめじを入れ、最後にかいわれ大根を加えてひと混ぜし、全体に軽く塩、こしょうをし、さまして③であえる。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 里芋とれんこんのごま和え



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	160kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.1g
炭水化物	21.5g
塩分	1.1g

副菜  
1

里芋は子孫繁栄、れんこんなどは、正月や婚礼、法事、祭りなどに欠かせない一品です。

さといもとれんこんの歯ざわりの違いが楽しめます。

### 材料 (4人分)

里芋	300g
れんこん	100g
ごま	40g
(A)	
さとう	大さじ2
みそ	大さじ2
酒	大さじ1

### 作り方

- ① 里芋は皮をむき好みの大きさに切り塩ゆでしておく。(小さいものは皮つきのままゆでると皮が簡単にむける。)
  - ② れんこんは、皮をむき、薄くいちょう切りにし、酢水でゆでる。
  - ③ ごまは煎り、すり鉢でよくすり、(A)の調味料を加えてごまみそを作る。
  - ④ ①②を③で和える。
- ※人参を入れると彩りがよくなります。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・魚津市食改協)

## さといもの肉みそかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	210kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.6g
炭水化物	25.4g
塩分	1.3g

主菜  
1

副菜  
1

### 材料 (4人分)

さといも	340g
とりひき肉	140g
長ねぎ	1/2本
こんぶ	5cm角1枚
ゆずの皮	少々
みそ	80g
みりん	大さじ1.5
だし汁	40cc
油	
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	少々

### 作り方

- ① さといもを洗い、両端を切り落として皮を縦にむく。塩もみしてぬめりを取り、洗い流す。たっぷりの水、塩少々、こんぶを入れてやわらかくゆで、そのまましばらくおく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ポールにみそ、みりんを入れて溶き、だし汁でのばす。
- ④ 鍋に油を入れて火にかけ、とりひき肉、長ねぎを加えて炒め合わせ色が変わったら酒を入れる。
- ⑤ ④に③を入れ、砂糖を加えて合わせ、とろりとするまで煮つめる。
- ⑥ さといもをざるにあけて水気を切り、器に盛って、⑤のみそだれをかけ、ゆずの皮のせん切りを天盛りにする。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## さといものベーコン巻き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	214kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	14.6g
炭水化物	14.8g
塩分	1.3g

主菜  
1

副菜  
1.5

### 材料 (4人分)

さといも	中8個
ベーコン	薄切り8枚
しめじ	2株
かいわれ大根	1パック
片栗粉	適量
油	少々
酒	大さじ1
醤油	大さじ1

### 作り方

- ① さといもは皮をたわしでこすり洗いし、丸ごとやわらかくゆでて皮をむき、片栗粉をまぶす。
- ② ①をベーコンで巻いて、巻き終わりを楊枝で留める。
- ③ フライパンに油を入れて熱し②を入れて動かしながら焼く。ベーコンから脂が出てカリカリになり、さといもに味がしみたら取り出して楊枝を抜き取る。
- ④ しめじはしづきを取って、小分けにする。かいわれ大根は根を切り、3cm長さに切る。
- ⑤ ベーコンの脂の残っている③のフライパンを熱して、④のしめじを入れて炒め、酒、醤油で調味し、④のかいわれ大根を入れてさっと混ぜて火を止める。
- ⑥ ③のさといもと⑤を器にきれいに盛り合わせる。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)



## 大根ステーキ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	3.1g
炭水化物	3.2g
塩分	0.7g

副菜  
0.5

工夫すれば野菜もメインディッシュ

今日の食事はステーキですが、お肉ではありません、大根です。香ばしく焼くことで、大根も主役のステーキに早変わりします。野菜ですからカロリーも気にせず食べられ、糸唐辛子のカプサイシンが脂肪を更に燃焼してくれます。一度蒸すことで焼く時間を短くでき栄養もこわれません。何より甘味・うま味が倍増です。

材料 (4人分)

大根(葉)	200g
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ1
白ワイン	大さじ2
塩・こしょう	少々
コーンスターチ	4g
糸唐辛子	適量

作り方

- ① 大根を4つの輪切りにし、蒸して8分通り火を通す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の大根を入れ、塩・こしょうをし、しょうゆ・白ワインをまわしかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ フライパンに残った煮汁に水溶きコーンスターチを加えとろみを付ける。
- ④ 皿に大根を盛り付け、その上に糸唐辛子、周りにゆでた大根の葉をあしらう。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編第2版] (協力 富山県栄養士会)

## 大根と貝割れのしゃきしゃきサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	105kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	9.1g
炭水化物	4.2g
塩分	1.5g

副菜  
1

材料 (4人分)

大根	160g
貝割れ	1パック
みょうが	2本
(ドレッシング)	
酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
おろし玉葱	大さじ1
ごめ油	大さじ3
塩・こしょう	少

作り方

- ① ドレッシングをつくる。ボウルに酢、しょうゆ、おろし玉葱を入れ、ごめ油をすこずつ、攪拌しながら加え、塩・こしょうで味を整える。
- ② 大根、みょうがの千切りを水に放し、パリッとさせる。貝割れは3つに切り、混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、①を掛ける。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A氷見市)

## 大根のいため煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	256kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	16.7g
炭水化物	13.8g
塩分	2.6g

主菜  
1

副菜  
2

材料 (4人分)

大根	大1/2本
糸こんにゃく	1個
豚ひき肉	200g
きぬさや	4本
砂糖	大さじ2
水	カップ2
しょうゆ	大さじ6
サラダ油	大さじ3

作り方

- ① 大根は皮をむき、一口大のそぎ切りにする。
- ② 糸こんにゃくは、湯通しをして食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に油をひき、大根を炒め、透明になったら、糸こんにゃく、豚ひき肉をいれ、砂糖、しょうゆ、水をいれて味をつける。
- ④ 火は強火にした後、弱火にし汁けがなくなるまで煮つめる。ゆでたきぬさやを千切りにしてちらす。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 大根のおすわい



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.0g
炭水化物	8.3g
塩分	1.1g

副菜  
1

正月料理のごつつお(ごちそう)のひとつで、材料の白い大根、赤い人参を使うことから、紅白でめでたいと言われ、正月には必ず出てきました。元旦には、祖父母をかこんで、おとそをかわし、家族の健康を祝いました。

材料 (4人分)

大根	200g (1/3本)
人参	40g (1/3本)
油揚げ(うす揚げ)	40g
白ごま	大さじ2
柚子の皮(A)	少々
だし汁	カップ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
(B)	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、せん切りにする。鍋に油揚げと(A)の調味料を入れ、さっと味付ける。
- ② 大根、人参は、せん切りにし、塩をふり、しんなりさせておく。水でさっと洗い、水気を切る。
- ③ (B)の調味料で甘酢を作り、①と②を入れて和える。
- ④ 器に盛り、白ごまをふり、柚子の皮のせん切りを飾る。

※おすわいは、地域や家伝により材料の取り合わせや、家々の味があります。(こんにゃく、れんこん、ひじき、柚子、かき、干し柿、いかなどを入れます。)

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・小矢部市食協)



## 大根のゆず風味漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	7.2g
塩分	2.8g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

大根	大1/2本
大根の葉	少々
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
ゆず	中1個

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、5mm角の拍子木切りにし、塩をふっておく。
- ② 大根葉は、小口切りにし、熱湯でさっとゆで水気を絞る。
- ③ ゆずは皮を薄くむき、千切りにする。
- ④ ①の水気を絞りボウルに入れ、②、③としょうゆを混ぜて、なじませる。

出典/JA富山県女性組織協議会 (JA高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## つぼ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.0g
炭水化物	9.3g
塩分	0.5g

副菜  
1

立山町芦峯寺に伝わる昔からの精進料理。宿坊で作られたのがはじまりで、今でも法要や、参り事、またお盆の先祖をお迎えする時などに作られています。底の深い「つぼ椀」で食べることから、その名がついたとされています。平日に食べる時は、おまじないとして大豆を2〜3粒入れて作るそうです。

### 材料 (4人分)

くぐみ(干)	16g
人参	中1/2本
厚揚げ(油揚げ)	1/4枚
里芋	中1個
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁(昆布)	カップ2
サラダ油	小さじ1

### 作り方

- ① くぐみは茹でてもとし、一晩水にさらす。1〜1.5cm長さに切る。
  - ② 人参、里芋はいちょう切り、厚揚げはサイコロ状に切る。
  - ③ くぐみ、人参、里芋をサラダ油で炒める。
  - ④ 鍋に③とだし汁をいれて、弱火で煮る。
  - ⑤ 煮上がったら、しょうゆ、みりんと厚揚げを入れ、さらにじっくりと煮る。(※材料がこげないように時々混ぜる。)
  - ⑥ 里芋が煮くずれる手前で火を止める。
- ※味付けは、うすめに仕上げましょう。  
※くぐみは和名をクサソテツといいますが、富山県ではこごめ、こごみ(ぜんまい)と呼ばれています。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・立山町食改協)

## 冬瓜のあんかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	81kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	0.8g
炭水化物	13.5g
塩分	1.0g

副菜  
1.5

昔、冬瓜(かもうり)は利尿効果のある野菜として、腎臓病のくすりとしてされていました。初夏から秋口までが、出盛り期ですが、冬まで貯蔵がきくことから「冬瓜」という字があてられたようです。夏から秋にかけて、食卓によく登場する一品です。

### 材料 (4人分)

冬瓜	400g
干ししろエビ	20g
枝豆	60g
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ2
だし昆布	適宜

### 作り方

- ① 冬瓜は、種とワタを取り3cm×5cmくらいの大きさに切り、厚く皮をむく。
  - ② 干ししろエビは、お湯(400ml)で戻す。
  - ③ 冬瓜は、たっぷりの湯で2〜3分下茹でする。
  - ④ 枝豆は、ゆでて、さやから取り出しておく。
  - ⑤ 鍋に出し昆布、エビの戻し汁とエビ、冬瓜を入れて中央にかける。沸騰したら昆布を取り出し、アクを取りながら煮る。冬瓜が透き通ったら、しょうゆ、みりんを加えてさらに煮る。
  - ⑥ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら枝豆を入れる。
- ※生のエビやカニでもおいしいです。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・舟橋村食改協)

## 富山たっぷりけんちん汁



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	9.0g
炭水化物	13.7g
塩分	2.1g

主菜  
1

副菜  
1.5

富山食材がたくさん入ったけんちん汁。栄養たっぷりて寒い日にアツアツを食べると体が喜びます。仕上げにぎんなん、軸みつば、ゆず(砺波)など添えると、美しさもおいしさもアップします。

### 材料 (5人分)

富山ポーク	50g
大根	100g
里芋	2個
白ねぎ	1/2本
人参	50g
ごぼう	50g
こんにゃく	1/2枚
木綿豆腐	1/2丁
干ししいたけ	2枚
ごま油	大さじ1
だし汁	800cc
(昆布+干ししいたけ)	
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
しょうがしほり汁	少々

### 作り方

- ① 富山ポークを食べやすい大きさに切る。
- ② 大根、人参、里芋はいちょう切り、ごぼうは笹がきにして、酢水に入れ、水気を切る。白ねぎは、小口切り、干ししいたけは石づきを取り、6等分に切っておく。こんにゃくはお湯でさっとゆでてから小さく切る。木綿豆腐はさっとゆでておく。
- ③ お鍋にごま油を入れ、①の富山ポークを炒め、色が変わったら、②の大根、人参、里芋、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃくを入れ炒める。
- ④ 全体にごま油がなじんだら、だし汁を入れ、素材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 素材がすべて柔らかくなったら、あくを取り、塩、しょうゆ、お酒、で味を調え、白ねぎ、②の豆腐を崩しながら入れ味がなじむまで煮る。
- ⑥ しょうがのしほり汁をさっと合わせ、器に盛り付ける。

出典/越中とやまの王国ホームページ (こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

## なまぐさ漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	89kcal
主菜 2	たんぱく質	14.5g
	脂質	1.5g
副菜 0.5	炭水化物	4.3g
	塩分	1.4g

海岸の地方の人達は、先代から北海道へ出稼ぎに行き、魚や昆布などをもって暮らしていました。そこで取れた魚を入善に持ち帰り、野菜と一緒に漬物にして食べていました。

この料理は、北海道ではガックラ漬けと呼ばれています。大根のおいしい冬季の長期保存食です。

材料 (4人分)

干した大根	1本
深層水塩	適宜
紅鮭のアラ	1尾
棒ダラ	1本
こまい干物	10本
赤南蛮	5本

作り方

- 干した大根は乱切りし、南蛮はハサミで大きめに刻んでおく。
  - 棒ダラは水に漬け込み、同じ水で2日程漬けてやわらかくなったら、3cm程度の大きさに切る。こまいの干物は半分に切る。鮭のアラは小さく切っておく。
  - 大根と魚を交互に入れ、塩と赤南蛮を振りながら、交互に漬け込む。
  - 漬ける重しは、最初水が上がるまで重くし、その後は少し軽めにする。
- ※最近では家庭によって白菜を入れたり、麩や昆布、柚子などを入れて漬けている場合もあるようです。
- ※干し大根のかわりに市販の「切干大根」を使ってもよいでしょう。
- ※漬け始めから、約20日間後に食べられます。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・入善町食協)

## はくさいとさつま揚げの和風あえ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	95kcal
主菜 1	たんぱく質	7.6g
	脂質	2.1g
副菜 2	炭水化物	13.3g
	塩分	2.2g

材料 (4人分)

はくさい(ゆでたもの)	350g
ほうれんそう	200g
さつま揚げ	3枚
ちくわ	70g
しめじ	2/3パック
白炒りごま	大さじ1/2
和風うす味ドレッシング	80cc
塩	

作り方

- はくさいは葉をはがしてゆで、ざるに広げて冷まし、4cm長さ程度に切る。
- ほうれんそうは塩ゆでにし、冷水に取って水けを絞り、3cm長さくらいに切る。
- さつま揚げは1cm幅程度にそぎ切りする。
- ちくわは食べやすいように切る。
- しめじは根元の部分を切り除き、ほぐしてゆでる。
- ボウルに①、②、③、④、⑤を合わせ、ドレッシングの半量であえる。
- ⑥を軽く絞って器に盛り、残りのドレッシングをかけてゴマをふる。

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 白菜のうま煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	204kcal
主菜 2	たんぱく質	12.5g
	脂質	11.8g
副菜 2	炭水化物	12.6g
	塩分	2.9g

材料 (4人分)

白菜	1/2株
豚こま切れ肉	200g
干しいたけ	5枚
人参	1/2本
サラダ油	大さじ2
片栗粉	大さじ1
ごま油	適量
(A)	
塩	小さじ1
しょうがみじん切り	1かけ

作り方

- 豚肉は(A)で下味をつけ、干しいたけは水でもどす。
- 白菜の軸は細切り、葉はざく切り、しいたけは1cm幅に、人参は斜め薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉、しいたけ、人参の順に炒め、しいたけの香りが出てきたら強火にし、白菜の軸、葉を加えて炒める。
- 火が通ったら(B)を加え、フツフツしてきたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、火を止め、ごま油を落とす。

(B)	
しいたけもどし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

出典/J A富山県女性組織協議会 (J A高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## 白菜の中華風豆乳スープ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	177kcal
主菜 2	たんぱく質	14.5g
	脂質	3.8g
副菜 2	炭水化物	21.6g
	塩分	2.8g

スープにすると白菜は本当に甘くておいしい!! 簡単に出来て体が温まるので、朝ご飯にもおすすめです。豆乳は富山牛乳に変えてもおいしく作れます。

材料 (2人分)

白菜	100g
にんじん	1/2本
白ねぎ	1/2本
粒コーン	30g
ほたて缶	1缶
豆乳	200cc
塩・こしょう	適量

作り方

- 白菜、にんじんを千切り、白ねぎをみじん切りにする。
- お鍋に①、ほたて缶の水分とお水を合わせて200ccにしたものを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、豆乳、粒コーンを入れ、沸騰直前まで温める。
- 味を見て、塩、こしょうで味を調える。

出典/越中とやま食の王国ホームページ

(こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)



## ピンクな赤かぶのスープ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	548kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	53.3g
炭水化物	12.5g
塩分	0.8g

副菜  
2

赤かぶと言えばお漬物だけと思いませんか？ スープにするとかわいいピンク色になるので、是非ためしてみてくださいね。

材料 (2人分)

赤かぶ	1/4個(400g)
玉ねぎ	1/2個
バター	20g
お水	200cc
生クリーム	200cc
塩	適量
チリパウダー	少々
赤かぶの葉の茎	少々

作り方

- 赤かぶをスライス、玉ねぎは繊維に逆らってスライス。
- お鍋にバターを入れ、加熱する。バターが半分程溶けたところで、玉ねぎを入れ、ツンとした香りがなくなるまで炒め、赤かぶも入れて、さっと炒める。
- お水を入れ赤かぶが柔らかくなるまで煮る。
- 少し冷めたらミキサーにかけ、滑らかにする。
- お鍋に戻し入れ、生クリーム、塩、チリパウダーを入れ温め、味をととのえ、お皿に盛りつける。
- 赤かぶの葉をさっと蒸し、細かくカットして、上に盛りつける。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

## ぶり大根



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	163kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.4g
炭水化物	12.9g
塩分	1.5g

主菜  
1

副菜  
2

富山といえばぶり大根

「ぶり大根」は、富山を代表する郷土料理です。富山湾で秋から冬にかけて捕れるブリは、全身に脂が乗り、全国的にも高く評価されています。ブリと大根の組み合わせは味が良く、あら(頭、骨、えら)を使うことで、ブリの美味しさを無駄なく丸ごと味わえます。

材料 (4人分)

ぶりのあら	8切れ
大根	中1本
水	カップ6
酒	カップ1
みりん	カップ1/2
醤油	カップ1/2
柚子の皮	少々

作り方

- 大根は1~1.5cmに切り、めんとりをして茹でしておく。
- ぶりは熱湯の中をぐらせて、血合いや油分をとる。
- 1リットルの水と大根を煮て、少し柔らかくなったら調味料とぶりを入れて煮る。
- ういてくるアクをこまめに取り除く。
- 煮えたら火を止めて置き、しばらく置いて、再度煮る。そうすると味がよく浸み込む。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編] (協力 富山県栄養士会)

## 干ずいきの白あえ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	120kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.3g
炭水化物	16.5g
塩分	2.5g

主菜  
1

副菜  
1

材料 (4人分)

干ずいき	30g
木綿豆腐	1丁
ほうれん草	100g
人参	小1本
塩	小さじ1
(A) 調味料	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2.5
みりん	少々
(B) 調味料	
砂糖	小さじ2.5
塩	小さじ1.5

作り方

- 木綿豆腐をさっと熱湯にくぐらせる。
- 木綿豆腐を布巾で包み、まな板の上で水気を絞っておく。
- 干ずいきは、ぬるま湯でもみ洗いしてアクを抜き、1cmに切る。
- ひたひたの水で煮て、柔らかくなったら(A)の調味料で味をつける。
- 人参は3cm長さのせん切りにして塩小さじ1でさっと塩ゆでし、ほうれん草は熱湯でさっと色よく茹で水にとり、絞って3cmの長さに切る。
- ②の豆腐をすり鉢に入れ、(B)の調味料を入れてよくする。
- 味付けした干ずいきの汁を絞り、⑥に入れ、人参、ほうれん草も加え混ぜ合わせる。

出典/越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【高岡市】)

## 豆酢合い



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	55kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.4g
炭水化物	7.8g
塩分	0.2g

副菜  
1

「酢の物」「なます」といった酸味をきかせた野菜料理は、伝統的な日本食には欠かせない一品です。

酢には疲労回復効果や塩の代わりに酸味で減塩効果も期待できます。昔の人は、その中に大豆も上手に取り入れて、たんぱく質を補給していました。

材料 (4人分)

水煮大豆	120g
大根	280g
人参	40g
純米酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	適宜
薄口しょうゆ	適宜
塩	少々

作り方

- 大根と人参は皮をむき千切りにしたものを、入善町の深層水にたっぷり漬け込む。しばらくしてしんなりしたら、水気を絞る。
- 水煮の大豆は、すり鉢ですりつぶし、酢と砂糖を合わせる。
- ②に①の野菜を入れ混ぜ合わせ、塩味が薄いようならみりん、薄口しょうゆ、塩を入れて仕上げる。  
※水煮大豆はあまりつぶしすぎないようにしましょう。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・入善町食改協)



## ヤンソン氏の誘惑～富山編～



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	378kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	32.4g
炭水化物	14.8g
塩分	1.3g

副菜  
1

ヤンソン氏の誘惑はスウェーデンの代表的なお料理です。富山編では上市のサトイモと富山のねぎでアレンジ。寒い季節にぴったりのお料理です。

### 材料 (2人分)

サトイモ	3～4個
ねぎ	1/2本
にんにく	1/2かけ
アンチョビ	2切れ
サラダ油	大さじ1
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量

### 作り方

- ① サトイモは半分に切り、薄切りにする。にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚手のお鍋にサラダ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。香りが出たらアンチョビを木べらで崩しながら炒める。ねぎを炒める。サトイモをさっと炒める。
- ③ 牛乳と生クリームを注ぎ入れ、沸騰させないように混ぜながら、サトイモに竹串が通るくらいまで煮込む。味を見て塩・こしょうする。
- ④ 耐熱皿に盛り付けピザ用チーズをお好みでのせ、ガスオーブンで200℃で10分焼き目がつくまで焼く。

出典／越中とやま食の王国ホームページ  
(こどもに教えたいカンタンとやまクッキング)

## あいませ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.5g
炭水化物	5.7g
塩分	1.1g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

塩漬け大根葉	50g
大根	250g
だし昆布	少々
(A)調味料	
酒粕	大さじ1
みそ	大さじ1.5
七味	少々

### 作り方

- ① 塩漬け大根葉は細かく切り、大根は千切りにする。
- ② 大根葉と大根に水を加え、ひと煮立ちさせ、塩分を取る。
- ③ 鍋に①を入れ、だし昆布と(A)を加えて煮る。

出典／越中とやま食の王国ホームページ (食の匠が教える伝統料理【舟橋村】)

## かぶら寿司



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	306kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	9.5g
炭水化物	40.8g
塩分	1.8g

主菜  
2

副菜  
2

北陸の冬を代表する伝統の味、お正月にはかかせないごちそうです。

かぶらに富山湾の寒ブリを挟み麴や昆布で漬け込みます。11月頃から漬け、寒さを利用してじっくり発酵させます。

### 材料 (4人分)

塩ブリ	3切れ(200g)
(塩サバ)	
かぶ	大5個
塩	(かぶの3%)
昆布	1枚
麴	1/4枚
温かいごはん	
茶わん1杯	
人参	50g
切り昆布	少々
焼酎	少々

### 作り方

- ① かぶは、厚さ2cmに切る。容器にきっちり並べ、軽い重石をして一昼夜漬ける。翌日、平らなザルに並べて水気をきる。
  - ② 麴をもみほぐし、温かいごはんを混ぜ、焼酎を振りかけながらよく混ぜる。
  - ③ ぶりを3枚におろし、皮を下にして厚さが5mmくらいのそぎ切りにする。かぶの間にぶりを挟む。
  - ④ 容器に昆布を敷き、かぶをきちんと並べ、せん切り昆布、人参を散らし、②を入れて段々に重ねていく。落とし蓋をし、軽い重石をのせ密封して、2週間おく。
- ※かぶら寿司は、家庭で漬ける人も多く、その家々の味があります。  
※ブリの代わりに塩サバを使ってもおいしいです。

出典／とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会)

## かぶらのミラクル煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	104kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.5g
炭水化物	13.3g
塩分	2.6g

副菜  
2.5

(入賞者から一言)

体の中から温まります、幅広い年代にどうぞ

### 材料 (4人分)

かぶ	800g(4個)
コンソメ	4個
白ねぎ	20g
人参	20g
しめじ	20g
しいたけ	1枚
ベーコン	35g
塩・こしょう	少々
牛乳	100g
しょうが汁	3g
片栗粉	5g
水	5g
かぶの葉	5g

### 作り方

- ① かぶは皮をむき、上の方を“ふた”にできるようにカットする下の方は器にするため、包丁で切り目を入れスプーンで丸くぬく
- ② 鍋にかぶを入れ、コンソメを加え、軟らかくなるまで煮る(底の部分に味がしみ込むよう十字に切り目を入れるくりぬいた部分も煮る)
- ③ 白ねぎ、人参は千切り、しめじは小房に分け、しいたけは半分に切ってから千切りにする
- ④ フライパンにベーコンを入れ、よく炒めてから③の野菜を加え炒め、塩・こしょうをする
- ⑤ に牛乳、しょうが汁を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑥ ②のかぶが煮えたら、くりぬいた部分のカブを角切りにしたものと⑤を“器”部分に入れる
- ⑦ さっと塩茹でしたかぶの葉を天盛りにする

出典／平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(富山市、会社員)

## カリカリ里芋あなかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	163kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.3g
炭水化物	28.8g
塩分	2.7g

副菜  
3

(入賞者から一言)  
寒い冬に身体を温めてくれます、電子レンジを使用することによって調理時間短縮

### 材料 (4人分)

里芋	大4個
玉ねぎ	中1/2個
人参	4cm
しいたけ	小3個
なす	小1個
ほうれん草	1株
ねぎ	1本
パプリカ(赤・黄)	適量
紅生姜	適量
人参(飾り)	適量
だし汁	2.5カップ
みりん	1/4カップ強
薄口醤油	大さじ2
塩	小さじ2強
水溶性片栗粉	適量
サラダ油	適量

### 作り方

- (下ごしらえ)  
・ねぎ、人参(飾り)は5cmの長さの細い千切りにし、水にさらす  
・ねぎの芯は千切りに、玉ねぎは横に千切りに、なすは縦3つに切り、斜めに千切りに、人参、しいたけ、パプリカは3cmの千切りに  
・ほうれん草は塩ゆでし、水気をよく切って3~4cmに切る
- ① 里芋を徳洗い、皮をむかずにぬれた状態でラップに包み、電子レンジの強で約12分加熱して柔らかくする。少しさましてから皮をむき、天地を切って2等分の輪切りにする
  - ② あんを作る。鍋にだし汁、玉ねぎ、人参、しいたけを加え、火が通るまで煮たら、なす、ねぎの芯、を加え、しんなりしたらパプリカを加え、さっと火を通し、塩、みりん、薄口醤油で味を整えた後、水溶性片栗粉でとろみをつけ、ほうれん草を加えて火を止める
  - ③ 熱したフライパンに油をひき、里芋の表面をカリッときつね色になるまで焼く
  - ④ ③を器に盛りつけてあんをかけ、千切りの紅生姜をちらし、白髪ねぎと飾りの人参を上に乗せて完成

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(高岡市、高校生)

## くずます汁



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	148kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	4.8g
炭水化物	18.0g
塩分	1.5g

主菜  
1

副菜  
2

朝日町の山間地の冬場の料理です。越冬野菜を煮て、くずでとろみをつけ、温まる料理にしたものです。

昔はどこの家でも食べていたが、最近は笹川地区のイベントに大鍋で作られ、参加者に振舞われるようになりました。

### 材料 (4人分)

里いも	250g
大根	200g
人参	80g
板こんにゃく	1/2枚
焼豆腐	1丁
だし汁(昆布、煮干)	カップ3
片栗粉	大さじ1
(A)調味料	
みそ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

### 作り方

- ① 里いもは大きめの乱切り、大根、人参は厚めのいちよう切り。こんにゃくは湯どうしをして大根と同じぐらいに切る。焼豆腐は一丁を12等分に切っておく。
- ② 焼豆腐以外の材料をだし汁で煮る。
- ③ 野菜が煮えたら焼豆腐を加え、ひと煮立ちした後、(A)の調味料を入れて味を整え、水溶性片栗粉を入れて火を止める。  
※水溶性片栗粉は混ぜながら少しずつ入れて、ゆるめに仕上げるとよいでしょう。

出典/とやまの郷土料理(富山県食生活改善推進連絡協議会・朝日町食改協)

## げんげの蕪蒸し



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	124kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.7g
炭水化物	23.9g
塩分	1.1g

副菜  
1

げんげを食べる!  
夕食のげんげの蕪蒸しは、創作越中料理コンテストで入賞した新しい料理です。ゲンゲは古くから浜の滋養食とされ、コーラーゲンがたっぷり独特の食感がありますが、ゲンゲを蒸すことで淡泊でふっくらとし、蕪の甘味と調和のとれた味となっています。

### 材料 (4人分)

げんげ	大4尾
蕪	中1個
自然薯	10cm
菜の花	4本
銀杏	6個
百合根	4片
きくらげ	少々
人参	20g
卵白	1個分
柚子の皮(A)	少々
だし汁	カップ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
(B)	
だし汁	カップ1
薄口醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/3
塩	少々
水溶性片栗粉	大さじ1

### 作り方

- ① きくらげは戻していしづきを除き、水洗いをする。
- ② げんげは3枚におろし、1口大に切る。
- ③ 鍋に(A)を入れ、沸騰させ②のげんげを煮る。火を止める直前に一味唐辛子を入れ、味をしめる。
- ④ 菜の花はサッと茹で、冷水に取る。
- ⑤ 銀杏・百合根とさいの目に切った人参もそれぞれ下茹でする。
- ⑥ 蕪はおろして水気を切る。
- ⑦ 自然薯をおろし⑥の蕪と卵白を混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に③のげんげを入れ、彩りよく盛り、ラップをして5~6分蒸す。
- ⑨ 鍋に(B)を入れ煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ ⑨のあんを器に注ぎ、菜の花と柚子を添える。

出典/富山型食生活モデルメニュー[秋冬編](協力富山県栄養士会)

## 白ねぎの粕味噌グラタン



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	239kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	15.1g
炭水化物	10.4g
塩分	1.9g

主菜  
1

副菜  
1

牛乳  
乳製品  
1

白ねぎも洋風にアレンジ!  
富山の代表ともいえる白ねぎ。この和野菜を、子供からお年寄りまで食べやすい洋風メニューにアレンジしました。いつもと違う食方でビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷり摂りましょう。白ねぎの青い部分はカロテンが含まれ、粘り成分(ぬめり)は水溶性ペクチン(食物繊維)です。

### 材料 (4人分)

鶏肉	120g
ねぎ	200g
しめじ	1パック
しいたけ	2枚
とろけるチーズ	80g
(A)	
味噌	大さじ2
酒かす	大さじ2
生クリーム	80ml

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ねぎは斜めうす切り、しめじは小房に分け、しいたけはうす切りにしておく。
- ② グラタン皿に①を並べ、(A)をまわしかけ、とろけるチーズを散らし180℃のオーブンで20分焼く。

出典/富山型食生活モデルメニュー[秋冬編第2版](協力富山県栄養士会)



## 富山白ねぎのクリーム煮



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	263kcal
副菜 1	たんぱく質	12.2g
牛乳乳製品 2	脂質	15.2g
	炭水化物	19.0g
	塩分	1.3g

白ねぎを美味しく！

白ねぎは、野菜の少ない冬のビタミン源であり、旬の美味しさを味わたる貴重な食材です。富山産の白ねぎは、柔らかく甘味があり、冬に近づくにつれて美味しさが一層増します。「富山白ねぎのクリーム煮」は、白ねぎを煮ることとろけるような食感と甘味が出ており、ニンジンやほうれん草など緑黄色野菜も加え、クリームで味付けることで子どもたちにも食べやすいメニューです。

材料 (4人分)

鶏肉	100g
白ねぎ	2本
人参	80g
ほうれん草	40g
サラダ油	大さじ1
水	カップ1
牛乳	カップ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変れば白ねぎ、人参を加え炒め、水を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。(アクが出たら取り除く)
- ボウルにバターと小麦粉を入れて混ぜ合わせておく。
- ②の鍋に牛乳を入れ、塩、胡椒で味を整えたら③のボウルに煮汁を加え、溶きのばし鍋に加える。最後に茹でたほうれん草を加え、とろみがついたら器に盛る。

出典/富山型食生活モデルメニュー [秋冬編] (協力 富山県栄養士会)

## 野菜たっぷり豆乳スープ



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 2	エネルギー	198kcal
副菜 2	たんぱく質	14.6g
	脂質	7.1g
	炭水化物	19.1g
	塩分	3.5g

(入賞者から一言)

野菜たっぷりて栄養満点、お年寄りにも食べやすい

材料 (4人分)

たら	2切れ
かぶ	小1個
里芋	2個
白菜	4枚
ブロッコリー	60g
人参	40g
しめじ	30g
たまねぎ	1/2個
酒	小さじ1
塩	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
豆乳	600cc
コンソメ	1個
味噌	大さじ1.5
醤油	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- かぶはくし形切り、たまねぎは粗みじん切り、人参はいちょう切り、たら、里芋、ブロッコリー、白菜は食べやすい大きさにきる
- たらに酒、塩で下味を付ける
- 鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを半透明になるまで炒める
- ③に切った野菜を加え、軽く炒める
- ④に豆乳を入れ、沸騰したらコンソメキューブを入れて弱火にし、野菜が少し柔らかくなるまで煮る
- たらの水気を取り⑤に入れる
- たらに火が通ったら、味噌を入れ、塩・こしょう、醤油で味を調える

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (南砺市、高校生)

## キャベツとツナのサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	153kcal
副菜 1	たんぱく質	5.3g
	脂質	12.7g
	炭水化物	5.2g
	塩分	0.9g

電子レンジ加熱でたっぷり野菜レシピ！

材料 (2人分)

キャベツ	葉大4枚程度
ツナ缶(小)	1/2缶
フレンチドレッシング	大さじ2
こしょう	少々
ごま	少々
塩	適宜

作り方

- キャベツは洗って耐熱のビニール袋に入れる。
- 電子レンジで加熱し、水気を絞って3cm角に切る。
- ボウルで②のキャベツにツナ缶をあわせ、調味料を加えて味をなじませる。  
※ツナの缶汁はしっかりきってエネルギーダウン。(缶汁をしっかり切ることで不要な油をカットできます。)

出典/今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)

## 沢煮椀



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	86kcal
副菜 1	たんぱく質	8.0g
	脂質	3.8g
	炭水化物	5.0g
	塩分	1.7g

上市町の山間地、白萩地区は「萩の里」と呼ばれ、昔から四季折々の山野草や野菜作りが盛んです。沢煮椀は、「沢山」のいろいろな野菜を煮たことからこの名前がつけました。時代の流れから、豚肉や卵を入れるようになり、栄養バランスのよい郷土料理になりました。

材料 (4人分)

ごぼう	20g
人参	20g
干しいたけ	4枚
豆もやし	80g
絹さやえんどう	8枚
豚肉薄切れ	4切れ
薄揚げ	1枚
卵	1/2個
だし汁	カップ3
(昆布、かつお節)	
(A)	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々

作り方

- 人参、ごぼうは3~4cmの細切り。
- 干しいたけは水でもどして細切り。
- もやしは、根をとり、3~4cmの長さに切り、熱湯をさっとかけておく。
- 絹さやは塩茹でにし、細切りにする。
- 豚肉は熱湯でさっと茹で上げて、細切りにする。
- 薄揚げは熱湯を通し、細切りにする。
- 卵は、錦糸切りにする。
- だし汁を煮立て、人参、ごぼう、しいたけを入れ、野菜に火が通ったら(A)の調味料を加え、味を整える。
- 椀に⑧を入れ、豚肉、絹さや、錦糸卵、薄揚げを盛り、汁をかける。
- 季節によって、菜の花、菊一弁を飾ってもよい。  
※山野草、野菜のもつ旨みを生かすように薄切りにします。  
※昆布とかつお節のだしをとることによって、こくのある料理になります。

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・上市町食改協)



## 三色ナムル



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.8g
炭水化物	5.6g
塩分	1.3g

副菜  
2

電子レンジ加熱でたっぷり野菜レシピ！

### 材料 (2人分)

もやし 1/3袋  
ほうれん草 1/2袋  
にんじん 1/6本  
白すりごま 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
ごま油 少々

### 作り方

- ① もやしは電子レンジで2分加熱する。
- ② にんじんは4cm長さの千切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて3cm程にきる。(しめらせたキッチンペーパーで巻き、ラップをして電子レンジで50秒加熱してもよい)
- ④ 調味料を合わせ、盛りつけた①②③の野菜にかける。

出典／今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)

## じゃがいもと桜えびの昆布炒め



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.4g
炭水化物	16.4g
塩分	2.4g

副菜  
1

### 材料 (4人分)

じゃがいも 2個  
桜えび 1/4カップ  
塩昆布 1/4カップ  
ごま油 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
白いりごま 適量

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、2～3ミリの厚さで輪切りし、2cm幅の短冊切りにする。水に5、6分さらして、水気をぬく。
- ② フライパンにごま油を熱し、じゃがいもを加えてサッと炒める。透明感が出てきたら、桜えび、塩昆布を加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に味がなじんだら、塩・こしょうで調味して、ごまをふる。

出典／J A 富山県女性組織協議会 (J A 氷見市)

## じゃがいもとたまねぎの重ね煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	105kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.6g
炭水化物	17.8g
塩分	1.2g

副菜  
2

### 材料 (4人分)

じゃがいも 300g  
たまねぎ 150g  
トマト 1個  
だし汁 2/3カップ  
パセリ 適量  
塩 小さじ1/3杯弱  
コショウ 少量  
バター 大さじ1

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて薄切り、たまねぎも薄切り、完熟トマトは湯むきして種を除き、5mm角に切る。
- ② 鍋にバターをぬり、じゃがいも1/3量を平らに敷き、たまねぎ1/3量をおき、トマト1/3量をのせ、塩、コショウをふり、バターを散らす。これを3回くり返して重ねる。
- ③ ②にだし汁を入れ、紙ふたをして火にかける。煮たったら弱火にし、30～40分煮て、パセリをふる。

出典／J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## たまねぎのサンドフライ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	513kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	35.7g
炭水化物	34.6g
塩分	1.9g

主菜  
1

副菜  
2.5

### 材料 (4人分)

たまねぎ 4個  
ハム 8枚  
粒マスタード 大さじ4  
塩・コショウ 少々  
小麦粉・卵・パン粉 各適量  
揚げ油  
サラダ菜 5～6枚  
レモン 1/2個

### 作り方

- ① たまねぎはバラバラにならないように8mm厚さの輪切りにし、2枚ひと組で8組用意する。
- ② 切り口に塩・コショウ各少量をし、全体に小麦粉適量をまぶして余分な粉をはたき落とす。
- ③ 合わせる面に粒マスタードを塗ってハムを1枚ずつはさみ、ギュッと押しつける。
- ④ 溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油に入れて3～4分ゆっくりと揚げ、サラダ菜、レモンを添える。

出典／J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## たまねぎのファルシー



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	292kcal
主菜 2	たんぱく質	16.6g
	脂質	12.4g
副菜 4	炭水化物	29.1g
	塩分	2.0g

### 材料 (4人分)

たまねぎ 大4個  
合いびき肉 250g  
バター・酢・片栗粉 各少量  
塩・コショウ 各適量  
パセリのみじん切り 少量 (A)  
パン粉 大さじ2  
卵 1/2個  
パセリみじん切り 大さじ1  
塩・コショウ・醤油・ナツメグ 各少量

### (B)

チキンスープ 5カップ  
にんにく 1片  
ローリエ 1枚

### 作り方

- たまねぎは上下を切ってくりぬき、酢を入れた熱湯で2~3分ゆでて水にとり、逆さにして水気をきる。
- たまねぎのみじん切りにし、バターで炒め、軽く塩、コショウをする。
- ボウルにひき肉を入れ、(A)と②を加えて混ぜ、①に詰めて肉の表面に片栗粉をつける。
- 鍋に(B)を煮立てて③を入れ、弱火で20分煮て塩・コショウ各少量で味をととのえ、パセリのみじん切りを振る。

出典/J A 富山県女性組織協議会 (J A 高岡「高岡野菜おいしいレシピ」)

## ニシンの昆布巻き



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	28kcal
副菜 1	たんぱく質	1.4g
	脂質	0.7g
	炭水化物	4.0g
	塩分	0.8g

昔は、ニシンが容易に入手でき、乾燥したニシン(身欠きニシン)と、ニシンの卵(数の子)を、むしろの袋ごと買い求めていました。農家では、主に肥料として買っていました。そのなかのよい物を選んで、惣菜としても使っていました。夏のスタミナ食として、大切なたんぱく源であり、栄養食でした。

### 材料 (4人分)

身欠ニシン 2本  
米のとぎ汁 適量  
昆布 8×10cmを4枚  
干びょう 60cm  
酢 少々  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1

### 作り方

- 身欠きニシンは、米のとぎ汁に一晩つけてもどし、アクをぬく。
  - 幅広煮昆布は砂をふきとり、水をくぐらせ、しんなりしたら、半分に切ったニシンを巻き、干びょうで結ぶ。
  - ②を水から煮て、酢を少々入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。やわらかくなったら調味料を半量ずつ2回に分けて入れ、ゆっくり味を含ませる。
- ※昆布はミネラル豊富で低カロリー食品です。  
※なかに巻く材料として、ニシンのほかに、タラコ、鮭、油揚げ、人参を入れてもおいしく召し上がれます。  
※昆布巻きは市販もされていますが、味付けが濃い場合が多いので、家庭で薄味の昆布巻きを作ってみては!

出典/とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・黒部市食改協)

## 包丁いらす!簡単豆腐のサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	63kcal
副菜 1	たんぱく質	5.4g
	脂質	2.3g
	炭水化物	5.4g
	塩分	1.7g

海草を加え、ボリューム感たっぷりのサラダです。市販のサラダをアレンジしてもよいでしょう!

### 材料 (2人分)

絹ごし豆腐 1/2丁  
海草(わかめ) 4g  
サラダ菜 6枚  
さくらえび(素干し) 適量  
ドレッシング 大さじ2

### 作り方

- わかめを水に5分程度漬けてもどす。
- 豆腐はパックから取り出して、クッキングペーパーで包み水気を切る。
- サラダ菜は食べやすい大きさに手でちぎる。
- わかめは水気を絞り、③とともに器に盛る。豆腐はスプーンなどですくって盛りつける。
- 食べる直前にドレッシングをかけ、さくらえびをのせる。

出典/今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)

## 野菜の簡単みそ汁



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	43kcal
副菜 1	たんぱく質	2.4g
	脂質	0.6g
	炭水化物	7.8g
	塩分	1.4g

包丁を使わずにたっぷり野菜レシピ!

### 材料 (2人分)

貝割れ大根 1/2パック  
もやし 1/3袋  
わかめ(乾) 2g  
まいたけ 1/3パック  
みそ(だし入り) 20g  
水 360cc

### 作り方

- 貝割れ大根は根を取る。マイタケは手でちぎる。
- 鍋に①と水を入れて煮る。
- みそを加える。



出典/今日から作る簡単ヘルシークッキング (協力 富山県栄養士会)

## 我が家の心と身体にやさしい薬膳スープ



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜  
1

副菜  
1.5

エネルギー	130kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	3.3g
炭水化物	16.9g
塩分	1.7g

(入賞者から一言)

疲労回復、老化防止、貧血、高血圧などに効果が期待される

材料 (4人分)

鶏ひき肉 100g  
玉ねぎ 小1/4個  
人参 40g  
ごぼう 40g  
きゅうり 40g  
大根 40g  
セロリ 20g  
しいたけ 4枚  
銀杏 8個  
小豆 20g  
生姜 20g  
ミニトマト 4個  
水 1リットル  
塩 少々

(A) 調味料

片栗粉 大さじ1  
パン粉 大さじ1  
溶き卵 1/2個  
塩 少々

(B) 調味料

コンソメ 1.5個  
こしょう 少々

作り方

(下ごしらえ)

- ・人参、ごぼう、大根は皮をむき、一口大に切る
- ・きゅうり、セロリ、生姜はそのまま一口大に切る
- ・ミニトマトは湯むきして皮を取る
- ・しいたけは石づきを取る

- ① 玉ねぎはすりおろし(A)の調味料と鶏ひき肉をよく混ぜて一口大のだんごにする
- ② 鍋に水を入れて野菜(人参、ごぼう、きゅうり、大根、ミニトマト、セロリ、しいたけ、銀杏、小豆、生姜)を入れて煮る
- ③ 沸騰してきたら肉だんごを入れる
- ④ 野菜が柔らかくなったら(B)の調味料を入れて、時々あくを取る
- ⑤ 味を整えたら器にもりつける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(高岡市、会社員)