

ほうれんそうの『ごま香るほうれんそう』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：鮮度がよい。冬季は寒締めし、糖度が高い
- 主な産地：高岡市、富山市

● 作り方

- 1 ほうれんそうを茎と葉に分けて切る
- 2 それぞれ茹でる
- 3 茎を微塵切りにする
- 4 すり鉢で胡麻を擦る
- 5 ④に茎と塩を入れ、一緒に擦る
- 6 葉の部分は1枚ずつ取り、1貫ごとに分けておく
1貫分=大きい葉1枚
+小さい葉1枚
- 7 葉の部を握る
- 8 醤油を塗り、天に茎を擦ったものをトッピングする



雪たまねぎの『たまねぎの煮付け』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：となみ平野の雪下で育ち、肉厚
- 主な産地：砺波市、南砺市

● 作り方

- 1 たまねぎの芯に隠し包丁を入れる
- 2 鍋に、水、みりん、濃口醤油を入れる
- 3 冷たいうちからたまねぎを入れ、沸かす
- 4 沸いてから30分煮る
- 5 冷ましてまた加熱し、20分煮てから一晩冷ます
- 6 半分に切り、1枚ずつ剥がして、使う部分を1貫ごとにつくる
中心部分：そのまま1枚で使える
サイズのものを取り出す
外側部分：縦横を1貫にちょうどよい大きさに切る
- 7 握る
- 8 刻んだ大葉を天に乗せる



にんじんの『蒸しにんじんと味噌マヨ』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：水田で栽培し、鮮度がよいものは香りが強い
- 主な産地：南砺市、富山市

● 作り方

- 1 にんじんを丸ごと蒸す
- 2 1貫の大きさになるように、輪切りする
- 3 握りやすいよう、平らなもので上から軽く潰す
- 4 フライパンに薄く油を引き、表面だけ焼き色をつける
- 5 握る時に、にんじんの真ん中を親指で窪ませる
- 6 丸めたしゃりに味噌マヨをつけ、握る



カリフラワーの『スパイシーカリフラワー』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：白くて甘みがあり、食感がよい
- 主な産地：入善町

● 作り方

- 1 茎や葉を取り除き、縦5mm～1cmの幅にスライスする
砕けてもOK
- 2 芯の部分も、2cmの大きさに角切りにする
- 3 フライパンを温め、油を引き、カリフラワーを並べる
※焼く時は片面のみ。両面焼くと、カリフラワーの味が薄くなるため
- 4 焼き目がついたら水を少し入れ蒸し焼きにして火を通す
- 5 スパイスを混ぜ合わせ、スパイスミックスを作る
- 6 ④をボウルに移し、スパイスミックスを入れて全体に馴染ませる
- 7 軍艦を握り、中にカリフラワーを入れてからレモンを搾る



野菜寿司

レシピ



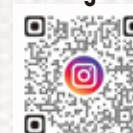
Vegan Sushi Tokyo がレシピ開発

- ヴィーガンやベジタリアンにも楽しんでいただける野菜寿司をとやまテロワールベジなどの県産野菜を使って開発しました
- インバウンド用の味付けのため、人によっては濃く感じる場合があります、味付け分量は各自調整ください
- レシピの材料や動画は、「とやまテロワールベジ」のホームページやInstagramをご覧ください

ホームページ



Instagram



@TOYAMA_TERRAIR_VEGE

温泉もろこしの『炙りとうもろこし』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期	レトルト	生					レトルト					

- 特徴：ミネラル豊富な庄川清流温泉をかけて育つ
- 主な産地：砺波市庄川町

作り方

- 1 芯にフォークか金串を刺して串刺しにする
- 2 ガスコンロやバーナーを用意する
- 3 火で炙り、醤油を塗り、また炙る、を繰り返す
- 4 表面に焦げめがついた頃が頃合い
- 5 1貫分の長さになるよう、3～4等分に切り分ける
- 6 1貫分の幅になるよう桂むきする1切れで3～4貫分取れる
- 7 握り、バンド海苔で止める



新川だいこんの『だいこんの昆布締め』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：ひげ根の少ない美人だいこん
- 主な産地：魚津市

作り方

- 1 酒を染み込ませたペーパーを昆布に乗せ、昆布に薄く酒を伸ばし柔らかくする
- 2 だいこんをおよそ直径7cm、厚さ1mmに切る。スライサーでも可※だいこんが辛い場合は、水にさらし辛みを抜いてから昆布締めにする
- 3 酒を染み込ませた昆布にだいこんを並べ薄く塩を当てる
- 4 だいこんを並べた昆布の上にさらに昆布をもう1枚被せ、ラップにくるむ
- 5 上から重りを置いて、冷蔵庫で一晩寝かせる
- 6 翌日以降、だいこんを取り出し千切りにする1貫2～3枚の分量をまとめ、握り、醤油を薄く塗る



黒部丸いもの『丸いもの蒲焼』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：黒部川扇状地の土壌と水で育ったねばり
- 主な産地：黒部市

作り方

- 1 丸いものの皮を剥き、すりおろす
- 2 すりおろした丸いものに、水を少しずつまぜ、塩を混ぜる
- 3 半海苔を縦半分に切る
- 4 すりおろした丸いものを、海苔の上に均等に伸ばす
- 5 フライパンに油を引き、先に海苔を上焼く
- 6 返して水を少し入れ、蒸し焼きにする
- 7 焼き色がついたら、最後に醤油を回し入れ全体に馴染ませ、焦がし醤油の味をつける
- 8 フライパンから取り出し、3等分など、1貫分の長さに切る
- 9 握り、仕上げにトッピングを乗せて完成



新川きゅうりの『塩漬けきゅうりの蛇腹握り』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：黒部川の扇状地と有機質肥料で育つ
- 主な産地：入善町、朝日町

作り方

- 1 水に塩を混ぜ、塩水を作る
- 2 きゅうりを蛇腹に切り、塩水につける
- 3 縦半分に切る
- 4 1貫分の長さになるように切るだいたい3～5貫分取れる
- 5 ペーパーで水分をしっかりと取り、握る
- 6 味噌をトッピングする



名水神かぶらの『かぶの照り焼き』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：肌質は白く、肉質がジューシーで葉までおいしい
- 主な産地：富山市神明地区

作り方

- 1 かぶを縦か横に、8mm程度にスライスし、鹿の子にする
- 2 フライパンに油を引き、おもて面を下にして焼き色をつける
- 3 かぶの裏表を返し、みりん、水、醤油を入れて蓋をし、蒸し焼きにする
- 4 水分がなくなってきて、醤油が少し焦げ、香りがついたら完了
- 5 バットにペーパーを敷き、かぶを移して余計な水分を取り、握る
- 6 白髪ねぎを天に添える



さといもの『さといもの唐揚げ』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用時期												

- 特徴：水田で栽培され、ねばりが強い
- 主な産地：南砺市、上市町

作り方

- 1 さといもの皮を剥き、縦半分に切る
- 2 さといも、水、醤油、みりんを鍋にいれ、火をつける
- 3 串がすっと入るくらいの柔らかさになるまで火を通す
- 4 冷蔵庫に一晩おき、味を染み込ませる
- 5 塩分濃度がどの部分も同じくらいになるように、表面の色の濃い面を少し削り、3mmにスライスする
- 6 ペーパーで水分を取る
- 7 はけで片栗粉を軽くまぶし、170度の油で唐揚げか揚げ焼きにする
- 8 表面に焦げ目が付くくらい揚げたら、油を切り、温かいうちに握る
- 9 握る時に左手でさといもを握りやすい形に成形する
- 10 天に小口ネギをトッピングする

