

地元の野菜

楽しさいっぱい♪

旬を味わう

食育活動「おやこで 野菜カフェ」から生まれた

野菜がもっと 好きになる レシピ

一緒に食べよう!

簡単美味しい



- ・ ラタトゥイユ
- ・ 坊ちゃんかぼちゃのグラタン
- ・ 金時草とさつまいもの白和え
- ・ きのこと里芋のとろとろ汁
- ・ フルーツボンボン
- ・ 金時草入り和風スクランブルエッグ
- ・ さつまいもボール
- ・ きのこのカレーピラフ
- ・ やみつき鶏とごぼうとれんこんの甘辛

農業体験を通じた野菜摂取推進事業 「おやこで野菜カフェ」

ビタミンやミネラル、食物繊維の給源となり、健康維持のために積極的に食べたい野菜。

ミッション食育グループでは「大学生や若い世代が野菜に親しみ、摂取を意識するきっかけ作りをしたい」と考え、『おやこ農業塾』（金沢市農業センター主催）に参加し野菜の栽培体験をしている親子と、大学・短大生を対象に、調理実習を3回企画しました。栽培・収穫する野菜と同じものを使ったレシピを実習し、家でも作って食べていただくことで野菜摂取の機会を増やすことがねらいです。

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科

金沢市保健所地域保健課 × ミッション食育グループ



第1回 2019年8月10日

野菜のおいしさをひきだす「夏休み★夏野菜★お楽しみクッキング」

夏野菜を使い、ディズニーピクサーの映画「レミーのおいしいレストラン」に出てくるラタトゥイユ、坊ちゃんかぼちゃのグラタンなどを作りました。野菜の甘さやうまみを引き出す方法やグラタンを簡単に作る方法を学びました。



第2回 2019年9月21日

旬を味わう「和カフェ 実りの秋のワンプレートランチを作ろう！」

さつまいもや金時草のほか、新米やきのこなどを使い、おむすび、白和え、宝袋、とろろ汁、デザートを作りました。旬の野菜をとり入れることの利点や、白和えを簡単に作る方法などを学びました。



第3回 2019年10月5日

一緒に食べる「みんなで作ってみんなで食べよう！」

金沢市食育推進実践本部専門推進員の成澤文子先生を講師にお迎えし、きのこのカレーピラフ、やみつき鶏とごぼうとれんこんの甘辛、マッシュルームのサラダを作りました。炊飯器にお任せのピラフ、1つのたれを活用するなど、手軽においしく作れる料理をみんなで作り、一緒に食べる楽しさを味わいました。



ミッション食育グループとは

学校で学んでいることを活かし、子どもから高齢者までを対象に、調理体験や食育ゲームなどを通して望ましい食生活のあり方や食文化を伝えています。活動から得られる地域の方々との交流や、学生自身の学びや成長も大切にしています。



活動の様子をInstagramで発信しています↑



レシピ/食物栄養学科 OG 野村京子さん&ミッション食育グループ

●材料(直径約18センチのお皿1枚分)

<トマトソース>

トマト	450g(へたを取ってざく切り)
玉ねぎ	30g(みじん切り)
にんにく	1かけ(みじん切り)
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2

<夏野菜>

ナス	100g
ズッキーニ	200g
トマト	200g

<トッピング>

玉ねぎ	75g(みじん切り)
オリーブ油	大さじ1~2
塩	少々

※オーブンを200℃に予熱しておく。

●作り方

- ① トマトソースを作る。鍋にトマト、玉ねぎ、オリーブ油、塩を入れて火にかける。
- ② ときどき混ぜながらじっくり煮詰める。
- ③ 煮詰めたら火からおろしてミキサーにかける。
【注意】熱いソースをミキサーにかける時はやけどに注意し、ときどき止めてふたを開け、空気を逃がしながら行う。
- ④ お皿に③の出来上がったトマトソースをしく。
- ⑤ ソースの上に野菜(ナス、ズッキーニ、トマト)を丸く並べる。
- ⑥ トッピング用の玉ねぎとオリーブ油、塩をかけて、200℃のオーブんで12~13分程度焼く。



ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間。ソテーに、サラダに、ラタトゥイユに。フライもおいしいです。

坊ちゃんかぼちゃのグラタン

かぼちゃ1個分/
エネルギー・593kcal・食塩相当量1.2g



レシピ/食物栄養学科 OG 野村京子さん&ミッション食育グループ

●材料(2 個分)

坊ちゃんかぼちゃ	2個
玉ねぎ	100g(粗みじん切る)
鶏むね肉	100g(1~1.5センチ角に切る)
バター	20g
コーン	10g
小麦粉	大さじ3
牛乳	200cc
コンソメ(顆粒)	2g
子どもピーマンまたはピーマン	1/2個(輪切り)
ピザ用チーズ	適量
パン粉	適量

※オーブンを250℃に予熱しておく。

●作り方

- 1 坊ちゃんかぼちゃをラップでくみ、電子レンジにかける(600Wで10分ぐらい)。
- 2 かぼちゃのあら熱が取れたら、上部を横に切り(切った上部はふたになる)、下部(器になる)を底と周り1センチほどの厚みを残して中をくりぬく。(くり抜いた中身はスープやサラダ等に利用できます。)
- 3 フライパンにバター、玉ねぎ、鶏肉を入れて中火で炒め、コンソメを加えてさらに炒める。
- 4 玉ねぎが透明になり、鶏肉の表面が白くなったら、小麦粉を加え全体になじませる。
- 5 牛乳を加え、とろみが出るまでへらを使って混ぜる。
- 6 コーンを加え、塩こしょう(分量外)で味をととのえる。
- 7 ②のかぼちゃの中に⑥を入れて、子どもピーマン、チーズ、パン粉の順にのせる。
- 8 250℃のオーブンで5,6分焼く。



坊ちゃんかぼちゃ

手のひらサイズの
小さなかぼちゃ。
甘くてほくほくしています。
中身をくりぬいてグラタンや
プリンにすると見た目も素敵。

金時草とさつまいもの白和え

1人分/
エネルギー156kcal・食塩相当量1.5g



レシピ/食物栄養学科 OG 野村京子さん&ミッション食育グループ

●材料(4~5人分)

金時草(葉)	150g
さつまいも	150g(3cmの拍子木切り)
こんにゃく(きんぴら用)	150g(3cmに切り、さっとゆでる)
にんじん	75g(3cmのせん切り)
豆腐(絹ごし)	1/2丁/150g(水切りする)
ねりごま(白)	大さじ2
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ2

●作り方

- ① 金時草の葉は、沸騰したお湯でゆで、水にとって絞り、3cm長さに切る。
- ② 切ったさつまいも、にんじんはそれぞれ沸騰したお湯でゆでる。
- ③ 水切りした豆腐をすり鉢でするかフードプロセッサーにかける。
- ④ なめらかになったら、ねりごま、砂糖、うす口しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 金時草、さつまいも、こんにゃく、にんじんを④のあえ衣であえる。

◎豆腐の水切りの方法

キッチンペーパーで包み、お皿などで重しをして30分程置いておきます。またはペーパーに包んだ後電子レンジに2、3分かけると手軽に水切りができます。

金時草

加賀野菜の一つ。
葉の裏面の色が金時色
(赤紫色)をしていることから
「金時草(キンジソウ)」と
呼ばれるようになったとのこと。
ゆでると独特の
ぬめりが出ます。

きのこ里芋のとろとろ汁

1人分/
エネルギー39kcal・食塩相当量1.3g



レシピ/食物栄養学科 OG 野村京子さん&ミッション食育グループ

●材料(4~5人分)

だし汁	600cc
里芋	2個(皮をむき、半月切り)
なめこ	40g(さっと洗う)
えのきだけ	50g(2.3 cm長さに切る)
ねぎ	20g(小口切り)
味噌	大さじ2強/38g

●作り方

- ① なべにだし汁と里芋を入れて火にかけ、里芋に火が通るまで煮る。
- ② 里芋が柔らかくなったら、なめこえのきだけを入れ、3分ほど煮る。
- ③ 火を止めて、汁を少し器にとり、味噌を溶かしてなべに入れ、味付けする。
- ④ ねぎを入れてひと煮立ちさせる。

きのこ類

低エネルギーで食物繊維が豊富。
うまみ成分も含まれ、
味を楽しめるものが多いです。
焼き物、炒め物、炊き込みご飯、
汁物など様々な料理に利用できます。
とろとろ汁に使ったなめこは、
つるりとしたぬめりが、
えのきだけは、
歯切れの良さが持ち味。

フルーツボンボン (金時草のゆで汁を使って)

1個分/
エネルギー34kcal・食塩相当量0.0g



レシピ/ミッション食育グループ

●材料(5~6個分)

金時草のゆで汁	200cc
粉寒天	2g
砂糖	25~30g
レモン汁	大さじ1/2~1
フルーツの缶詰	小1/2缶(小さく切る)

※氷水を用意しておく。

●作り方

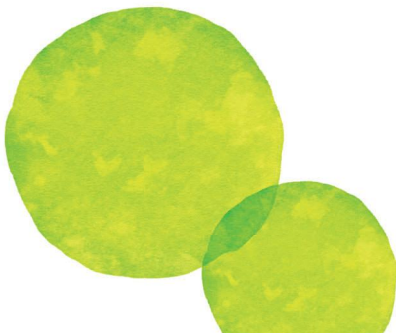
- ① 小さな器(プリンカップなど)にラップをしき、輪ゴムを用意する。
- ② ①に切ったフルーツを均等に入れる。
- ③ 水220ccを沸騰させ、金時草の葉20gを1、2分ゆで、ゆで汁を取り冷ます。
- ④ ③のゆで汁200ccに粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め、1分間煮る。
- ⑤ 砂糖を加えて混ぜ、砂糖が溶けたら火をとめる。
- ⑥ レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥を大さじ3ずつ②に入れる。ラップを絞りと、輪ゴムで巻いてとめ、氷水につけて冷やし固める。

色の変化に注目!!



◎金時草の色の変化

金時草の紫色は、酢やレモンなどの酸によって、鮮やかな赤(ピンク)色になります。酢の物やちらし寿司、ドレッシングであるサラダ、レモン汁を使ったゼリーやシャーベットなどにするときれいな色が楽しめます。



番外 レシピ



レシピ/ミッション食育グループ

●材料(2人分)

卵	2個
牛乳または豆乳	大さじ2
金時草(葉)	20g(ゆでて1cm長さに切る)
玉ねぎ	20g(うすく切る)
しらす干し	10g
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
ミニトマト	4個

●作り方

- ① 卵をわりほぐし、牛乳または豆乳を加えて混ぜる。
- ② 小さめのフライパンにマヨネーズを入れて温め、中火で玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら金時草としらす干しを加えてさっと炒め、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④ ①の卵を回し入れ、箸でかき混ぜながら好みの固さに焼き上げ、火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマトを添える。

もっと身近に！ 金時草

金時草はゆでて
適当な長さに切って
冷凍しておく
と、炒め物や汁物などに
手軽に使うことが
できます！

番外
レシピ



レシピ/食物栄養学科 OG 野村京子さん

●材料(10個分)

さつまいも	中1本/250g (皮をむいて1センチ厚さの輪切り)
片栗粉	20g
揚げ油	適量

◎皮も食べられる!皮チップス

きれいに洗ってむいた皮はお皿に広げて電子レンジにかけ(600Wで5分ぐらい)、パリパリになったら塩少々をふってチップスに。



●作り方

- ① 切ったさつまいもを耐熱容器に入れラップをして電子レンジにかける(600Wで5分ぐらい)。または蒸し器で20分ほど蒸す。
- ② 柔らかくなったらボウルに入れ、マッシャーやフォークなどでつぶす。
- ③ ②に片栗粉を加え、よく混ぜ、まとまってきたらピンポン球ぐらいの大きさに丸める。
- ④ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 塩こしょう少々をふりスナック風、砂糖やきなこをまぶしてドーナツ風、どちらもおいしい。好みのソースやたれをつけていただくのもおすすめ。

(ソースの例)

- A ケチャップにカレー粉少々を混ぜる。
- B マスタード、はちみつ、黒こしょうを混ぜる。



レシピ/金沢市食育推進実践本部専門推進員 成澤 文子 先生

●材料(作りやすい分量:3~4人分)

米	2合(洗ってザルに上げる)
豚こま切れ肉	100g
玉ねぎ	1/4個(みじん切り)
しめじ、まいたけ	合わせて100g(石づきを取りほぐす)
にんじん	1/6本(薄切りにして型抜きする)
れんこん	1/3節(薄切り)
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	1片分(みじん切り)
酒	大さじ1

(A)

水	360cc
カレー粉	小さじ1
顆粒スープの素	小さじ1
ケチャップ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

パセリ	少々(みじん切り)
粗びき黒こしょう	少々

●作り方

- ① 豚肉は塩小さじ1/4弱、こしょう、酒小さじ1(各分量外)をもみ込む。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら豚肉を入れて強めの中火で炒める。
- ③ 肉の色が半分程度変わったら酒を回し入れ、玉ねぎとしめじ、まいたけを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ④ 炊飯器に、米、(A)を入れてさっと混ぜ、③を平らにのせて上になんじんとれんこんをのせて通常通りに炊飯する。
- ⑤ シャもじでさっくりと混ぜて器に盛り、パセリをちらし、粗びき黒こしょうをふる。



ひとつのたれで
アレンジいろいろ。

レシピ/金沢市食育推進実践本部専門推進員 成澤 文子 先生

<やみつき鶏>

●材料(4人分)

炒り白ごま	適量
鶏スベアリブ(鶏手羽中)	20本
小麦粉	適量
サラダ油	適量
サニーレタス	4枚(食べやすくちぎる)

しょうゆ	大さじ4	} たれ
砂糖、酒、みりん	各大さじ2	
はちみつ	大さじ1/2~1	
おろしにんにく	小さじ1/2	

<ごぼうとれんこんの甘辛>

●材料

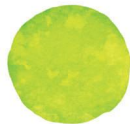
ごぼう	10cm位
れんこん	5cm位
片栗粉	適量
やみつき鶏のたれ	適量

れんこん

薄い輪切りにして酢の物にすると
ジャキジャキした食感、
縦切り・乱切りにして煮物や揚げ物にすると
ホクホクした食感を楽しめます。
加賀野菜の「加賀れんこん」は
すりおろすともちり。
蓮蒸しや団子汁が有名です。

●作り方

- ① たれの材料を鍋に入れ、弱火にかけて混ぜる。沸騰直前に火からおろし、炒り白ごまを入れる。
- ② 鶏スベアリブは、ペーパータオルなどで水気をふいて小麦粉をまぶし(ポリ袋に鶏スベアリブと小麦粉を入れてふると早い)、サラダ油で揚げて油を切る。
- ③ 熱いうちに①のたれをからめ、器に盛ってレタスを添える。



●作り方

- ① ごぼうはたわしで洗い、縦2~4等分(細いものはそのまま)し、5cmの長さに切り分ける。れんこんは、3mm厚さに切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で3、4分色づくまで揚げて網にのせ、たれをからめる。

野菜を食べよう!

生活習慣病予防

肥満予防

ビタミン・ミネラルが
摂れる

1食1皿以上・1日5皿分を目標に、サラダやおひたし、炒め物や煮物、フライなどいろいろな料理法で毎日食べましょう。旬のものは味が良く、価格的にも入手しやすい場合が多いです。また、地場産や地域特産の野菜を食べることはその地域を応援することや地域の食文化を知ることにつながります。

季節感が味わえる

食物繊維が摂れる

地産地消

チャレンジしてみよう!

参考

杉田 浩一 他編集 新版 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社

医歯薬出版 編 日本食品成分表2019 7訂 医歯薬出版株式会社

板木 利隆 監修 からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

e-ヘルスネット(情報提供)栄養・食生活

いいね金沢加賀野菜 加賀野菜公式サイト

丸果石川中央青果株式会社ホームページ

野菜食育クイズ「やさトレ」
Web アプリ

野菜の栄養や豆知識をクイズ形式で学べるアプリを作りました! ○×クイズと3択クイズ、あなたはどちらから挑戦しますか?

