

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

ちまき



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	217kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.5g
炭水化物	47.1g
塩分	0.1g

材料 (10人分)

米の粉 1カップ
熱湯 1/2カップ
ササの葉 40枚
(ちまき1本に4枚)
スゲグサ 10本

作り方

- ① 米の粉に熱湯を加えて混ぜ合わせ、よくなる。
- ② 長さ3cm、幅1cm(親指大)のしゃもじ型のだんご10個を作る。
- ③ ササの葉3枚を並べて根元から2~3cm残してだんごをのせ、2回まわしてから、ふたをするようにササの葉1枚をそえて包む。葉先の方からスゲグサを巻く。
- ④ 5本ずつ重ねて束ね、沸騰した湯の中で15~20分間煮る。
- ⑤ 水を切って出来上がり。

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】)

名水水だんご



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	143kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.4g
炭水化物	28.1g
塩分	0.0g

親子でコネコネ、ひんやりおやつ

黒部の生地地方に古くから伝わる郷土料理です。

名水で冷やすことから「水だんご」と言われ、夏の暑い時期に「涼」を呼ぶおやつです。

材料 (4人分)

米粉(上新粉) 120g
ぬるま湯 1/2カップ
きな粉 大さじ2
砂糖 大さじ1

作り方

- ① ボールに米粉を入れ、ぬるま湯を少しづつ加え、耳たぶぐらいの柔らかさにこねる。
- ② ①を一口大に丸め、熱湯でゆでる。
- ③ 浮き上がれば冷水で冷やし、きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをかける。

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)

米粉の白えびごまプリッツ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	259kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	12.8g
炭水化物	27.0g
塩分	0.8g

(入賞者から一言)

白えびとごまが香ばしく、粗引き胡椒やカレー粉でアレンジすればおつまみにも最適

材料 (4人分)

白えび 80g
米粉 120g
粉チーズ 大さじ3
砂糖 大さじ1
白ごま 大さじ2
牛乳 50cc
バター 40g
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 白えびは殻をむいて身を出し、包丁でたたいて細かくするか、フードプロセッサーでミンチ状にする
- ② 室温に戻しやわらかくなったバターに米粉、①、牛乳、砂糖、白ごま、塩・こしょうを入れてひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で15~30分ほど冷やす
- ③ ラップを1枚広げ、その上に②をのせて、さらに上からラップをかけ、麺棒で5mmぐらいの厚さに伸ばし、好みの長さで棒状に切る
- ④ 天板にクッキングシートをひいて、その上に③を並べる
- ⑤ 180℃で12~15分焼く(かなり焦げやすいので様子を見ながら)

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(神奈川県、会社員)

ほうれん草のマフィン



1人当たりのサービング及び栄養量(2ヶ分)

エネルギー	450kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	23.1g
炭水化物	49.3g
塩分	0.3g

朝食やおやつにぴったりのマフィン。簡単に作れるので冷凍しておくとう便利です。

材料 (4~6人分)

茹でほうれん草 50g
ベーコン 2枚
薄力粉 150g
ベーキングパウダー 小さじ1
きび砂糖 30g
卵 1個
牛乳 50ml
サラダ油 50ml

作り方

- ① 茹でたほうれん草はしっかりと水分を絞って、3センチ長さに切る。ベーコンは細かくみじん切りにする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルにきび砂糖、サラダ油、溶きほぐした卵、牛乳を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④ ①②③をゴムべらでさっくりと合わせ、マフィンカップに流し入れる。
- ⑤ 180度に予熱したガスオーブンで15~20分焼く。

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)

赤しそジュース



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	0.4g
脂質	0.0g
炭水化物	10.8g
塩分	0.0g

子供から老人まで、年齢や体調に応じて薄めて飲むことができる色の美しい手作りジュースです。

酢としその風味が、野良仕事を終えた体にやさしく、疲れを解消してくれる飲み物です。

材料 (4人分)

赤しその葉	100g
水	カップ5
砂糖	500g
酢	カップ1/2

作り方

- ① 赤しそは、たっぷりの水でよく洗った後、水切りをし、よく絞る。
 - ② 大きめの鍋に水を入れて沸騰させ、しその葉を入れる。吹きこぼれない程度の強火で、10分煮る。
 - ③ しその葉を鍋に押し付けるようにして、汁をとり、別の鍋に移しかえる。(汁の色は青～茶色)
 - ④ ③の鍋に砂糖を入れ、沸騰させる。
 - ⑤ 火を止めて酢を入れると、赤紫色になる。
 - ⑥ 冷めたら密閉できる瓶に入れて、冷蔵で保存する。
- ※原液を3～4倍に薄めて飲みます。
※夏は氷を入れて飲んだり、凍らせてもよいでしょう。

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・上市町食改協)

水だんご



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	284kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	1.8g
炭水化物	61.3g
塩分	0.0g

黒部の生地地方に古くから伝わる庶民的な料理です。名水で冷やすことから「水だんご」と名がついたといわれています。

材料 (4人分)

上新粉	270g
片栗粉	30g
きな粉	少々

作り方

- ① ボウルに粉を入れ、熱湯240mlでこねる。(熱湯の量は粉の80%)
 - ② 蒸し器で約20分間蒸し、餅つき機でつく。
 - ③ 粉の上に取り出し、細長くのばす。
 - ④ 食べる時にぶし切りにして、冷水で洗った後、きな粉をつけて食べる。
- ※上新粉と片栗粉の割合は[9:1]になります。
※粉は熱湯でこねましょう。
※好みで、きな粉に砂糖を入れてもよいでしょう。

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・黒部市食改協)

ミニトマトのレモン漬け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	62kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	14.8g
塩分	0.0g

夏の畑で鈴なりにたくさん実るミニトマトをレモン漬けにした料理です。冷蔵庫で保存し、デザートとして食べることができます。

子どものおやつに出したら大好評でした。トマトが苦手な方もぜひ作ってみて下さい。

材料 (4人分)

ミニトマト	20個
レモン	1個
グラニュー糖	大さじ4
ミントの葉	適量

作り方

- ① ミニトマトは楊枝で先をつき、熱湯でさつと茹で、冷水(氷水)にとって皮とへたをとる。
- ② 小鍋に水カップ1とグラニュー糖を入れて溶かす。
- ③ 火を止めて荒熱がとれたらスライスレモンとトマトを加え、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。
※湯通しは、皮がはじける感じを引き上げの目安にしましょう。
※食べごろは、冷蔵庫に入れてから半日程度です。
※凍らせてシャーベット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・小矢部市食改協)

おさつ*スケルトン



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	528kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	14.3g
炭水化物	89.3g
塩分	0.6g

(入賞者から一言)
食物繊維が豊富で便秘に良い

材料 (4人分)

さつまいも	600g
バター	大さじ1
砂糖	大さじ1
ラム酒	大さじ1
卵黄	1個分
牛乳	3/4カップ
クリームチーズ	100g
フルーツグラノラ	1カップ
干し柿	2個
ライスペーパー	6枚
ハーブ	適宜
(ミント、チャービル、ローズマリーなど)	

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、ざく切りにして、サッと水にさらす
- ② ①を水に濡らしたビニール袋に入れて電子レンジで7～8分かける
- ③ ②が熱いうちに、マッシャーでつぶし(裏ごししないで食感を残す)、溶かしバター、砂糖、ラム酒、卵黄、常温で柔らかくしたクリームチーズを加え、牛乳を少しずつ加えてペースト状にする
- ④ ③にフルーツグラノラと刻んだ干し柿を加え、サッと混ぜ合わせる
- ⑤ 霧ふきで水をかけておいたライスペーパーに、④を均等に分け、巻く
- ⑥ 1本を1/2にカットし、皿に盛りつけ、ハーブ類をデコレーションする

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (大阪府、専門学校生)

プルプル!呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリン



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	134kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	6.3g
炭水化物	15.5g
塩分	0.1g

プルプル! 呉羽梨の豆乳ヨーグルトプリンは、呉羽梨のシャッキリ感に加え、牛乳や豆乳を使用しており、甘みを抑えたカルシウムたっぷりのアイデア料理で、お子様と一緒に作るのも楽しいです。

材料 (4人分)

呉羽梨	1個
牛乳	100ml
豆乳(無調整)	160ml
生クリーム	30ml
ヨーグルト(プレーン)	100g
粉ゼラチン	4g
水	大さじ3
砂糖	大さじ3
レモン汁	少量

作り方

- ① 梨は食べやすい大きさに、細かく刻む。レモン汁をふりかけておく。
 - ② ゼラチンは水にふり入れる。
 - ③ 牛乳、豆乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下して、ゼラチンを加える。
 - ④ ③にヨーグルトを加えて、冷やしながらか混ぜる。
 - ⑤ 器に①の梨を入れ、その上から④の液を入れて固める。
 - ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ※ゼリー型で固めてお皿に取り出しても綺麗です。

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)
H19年度我が家の食育メニューコンテスト (富山市、会社員)

オープンいらず!不思議な出会いケーキ!



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	272kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.8g
炭水化物	50.0g
塩分	0.8g

(入賞者から一言)

人参嫌いの子供に、炊飯器を使ったお手軽ケーキ

材料 (4人分)

人参	少3~4本 (ジュースにして160ml)
干し柿	2個
卵	1個
小麦粉	1.5カップ
スキムミルク	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	少々
砂糖	1カップ

作り方

- ① 人参の皮をむき、小さく切って、レモン汁を加え、ジューサーにかけてキャラットジュースを作る(160mlを用意)
- ② 干し柿は種を取り、5mm幅ぐらいに切る
- ③ ボールに卵を割りほぐして砂糖をまぜ、キャラットジュースを少しずつ加えながら、泡立て器でよく混ぜる
- ④ ふるった小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、塩を加え、混ぜ合わせる
- ⑤ サラダ油を加えてツヤが出るまで混ぜ、干し柿を加えてさらに混ぜる
- ⑥ 炊飯器の内釜にサラダ油(分量外)を薄くぬって、⑤の生地を流し入れて平らにし、炊飯のスイッチを入れる。(早炊き等の機能は不可)
- ⑦ スイッチが切れたら、もう一度スイッチを入れる。竹串を刺して何もつかなくなるまで繰り返す(2~3回程度)
- ⑧ 焼き上がったら取り出し、あら熱が取れたらラップで包み冷ます

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (滑川市、会社員・農業)

アマランサス入り黒豆笹餅



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	465kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	2.7g
炭水化物	95.6g
塩分	2.5g

(入賞者から一言)
カルシウムと鉄分が豊富

材料 (4人分)

もち米(新大正糯)	390g
米粉	73g
アマランサス	22g
黒豆	27g
塩	10g

作り方

- ① もち米とアマランサスを水にひたして一晩おき、ザルで水を切る
- ② 米粉をねって、団子状にし、ヌレふきんで包んでおく
- ③ 黒豆は10分程度水に浸した後、蒸す
- ④ 餅つき機にもち米を入れ、その上に、米粉の団子を小さく切り分けて入れ、アマランサスも均一になるように入れて、蒸し、つく
- ⑤ つきあがった餅に、黒豆と塩を入れて混ぜ込み、食べやすい大きさに丸めて、笹の葉で包む

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、富山地区林業研究グループ・女性部)

いちじくのミルフィーユキャラメル風味



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	187kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	8.5g
炭水化物	25.7g
塩分	0.1g

春巻きの皮に塗ったバターと粉糖がガスオーブンで焼くことでキャラメル風味になります。すごく簡単なのに本格的なちょっと大人のデザート。いちじくとチョコアイスは相性もピッタリです!

材料 (4個分)

いちじく	2個
チョコアイス	1カップ
春巻きの皮	3枚
無塩バター	30g
粉糖	少々

作り方

- ① 春巻きの皮を4等分にカットする。はけで春巻きの皮に両面に溶かしたバターを塗り、ちやくして全体に粉糖をかける。
- ② 180℃に予熱したガスオーブンの天板に①を広げてのせ、5分程きつね色になるまで焼く。
- ③ ②の春巻きの皮1枚をお皿にのせ、その上にチョコアイスをのせ、その上にスライスしたいちじくをのせる。順に重ね、3回繰り返す。

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)

栗のセミフレッド



1人当たりのサービング及び栄養量
(1/8を一人分)

エネルギー	169kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	9.8g
炭水化物	18.1g
塩分	0.0g

栗を使った冷たい本格イタリアンデザート。栗はじっくり蒸すことで甘さが引き出されます。グラニュー糖は栗の甘さで調節してください。生クリームのパックに残った生クリームをグラニュー糖、ココアパウダーを合わせ、小鍋で温めたものをソースにするとワンランクアップ!!

材料

生栗	250g
生クリーム	150g
グラニュー糖	75g
卵	1/2個分
卵黄	1個分

作り方

- 栗を1時間蒸す。冷まして皮を剥き、あらみじん切りに切る。
- 生クリームを8分立てに泡だてておく。
- 卵、卵黄、グラニュー糖をボウルに入れ、湯煎にかけながら泡立てる。フワフワになれば湯煎からはずし、温度が冷めるまで混ぜ続ける。
- ①、②、③を合わせ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 型から取り出し、好きな大きさにカットする。

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)

マCHEDニア



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	1.7g
脂質	0.3g
炭水化物	29.0g
塩分	0.0g

マCHEDニアは、フルーツたっぷりおいしいイタリアのデザートです。大人はマリネ液にワインやブランデーを入れてもいいですね。

材料 (5人分)

呉羽梨	1/2個
キウイ	1個
ぶどう	5粒
オレンジ	1個
バナナ	1本
レモン汁	大さじ1
甘栗	5個
(マリネ液)	
オレンジジュース	100ml
きび砂糖	大さじ1~2

作り方

- マリネ液を作る。小鍋にオレンジジュースときび砂糖を入れ、きび砂糖が溶けるまで木べらで混ぜながら弱火で加熱する。(沸騰させないでね!)きび砂糖が溶けたらコンロからはずし、軽く冷ましておく。
- フルーツを食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、レモン汁をかけて混ぜる。
- ①と②を混ぜて、冷蔵庫で冷やす。
- お皿に盛り付け、小さく切った甘栗を飾る。

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)

野菜団子



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	257kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	2.9g
炭水化物	49.3g
塩分	0.0g

(入賞者から一言)
野菜たっぷりの団子

材料 (4人分)

米粉	160g
白玉粉	40g
砂糖	20g
牛乳	大さじ2
豆腐	200g
ほうれん草	30g
かぼちゃ	30g
(きな粉)	
きな粉	10g
砂糖	8g

作り方

- ほうれん草をゆで、かぼちゃを電子レンジで5~7分加熱する
- ①を細かく刻み、すり鉢ですりつぶす
- 白玉粉と牛乳を合わせてこね、米粉、砂糖を加え、豆腐を少しずつ加えながら混ぜて、よくこねる
- 固く絞ったぬれ布巾を蒸し床に敷き、③を小さくちぎって平たく伸ばして並べ、蒸気の上だった蒸し器で強火で25分蒸す
- 蒸し上がったら、布巾ごと取り出し、布巾の四隅を持ってよくこね、ボウルに移してすりこ木でよくついて、3等分する
- ⑤で3等分したものに、ほうれん草、かぼちゃを加える
- それぞれを8等分くらいにして団子に丸め、竹串に刺す
- 皿に盛り、砂糖を混ぜたきな粉をかける(好みであんこ、みたらしのタレ等)

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、短大生)

ラ・フランスのピソワーズ風シュプレーム



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	1.3g
脂質	9.6g
炭水化物	8.3g
塩分	0.0g

巨峰が中に入っていてびっくり!の簡単なにおしゃれなフランスのデザート。ラ・フランスと巨峰の優しい甘さが感じられます。

材料 (5皿分)

ラ・フランス	1個
ヨーグルト	100cc
生クリーム	100cc
巨峰	5粒
ミント	少々

作り方

- 巨峰の皮を剥き凍らせておく。
- ラ・フランスの皮をむき、大きめにカットし、ヨーグルト、生クリームと一緒にミキサーにかける。
- 器に凍らせた巨峰1粒を入れ、上から②のピソワーズを、ミントを飾る。

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)

アップルスクエアタルト



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	586kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	41.2g
炭水化物	48.6g
塩分	0.7g

焼きたてにバニラクリームを添えて!! りんごをいちじくに変えてもおいしいですよ。

材料 (4人分)

りんご	1個
無塩バター	30g
きび砂糖	30g
パイシート	2枚
(アーモンドクリーム)	
アーモンドプードル	50g
卵 (Mサイズ)	1個
無塩バター	50g
きび砂糖	50g

作り方

- ① アーモンドクリームを作る。室温に戻した無塩バターにきび砂糖をすり混ぜ、割りほぐした卵を入れ混ぜ、アーモンドプードルを合わせる。
- ② パイシートは半分にカットし、フォークで穴を開ける。りんごは芯を取り、皮ごと薄くスライスしておく。
- ③ パイシートに①のアーモンドクリームを塗り、スライスしたりんごを並べる。
- ④ りんごに溶かしバター、きび砂糖を上からまんべんなくかけ、200℃に予熱したガスオーブンで約20分焼く。

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)

いもけんぴ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	315kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	19.7g
炭水化物	42.0g
塩分	0.0g

戦中戦後の食料難の頃は、「さつまいも」で空腹を満たしていました。サツマイモは耐乾性が強く、やせ地でも育つため、学校のグラウンドや空き地などにも植えられていました。

さつまいもを揚げた料理「いもけんぴ」はしっかりと噛んでさつまいも本来の自然の甘味を感じるためのおやつとして現代に伝えられています。

材料 (4人分)

さつまいも	400g
砂糖	120g
水	80ml
黒いりごま	少々
揚げ油	

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま5mm厚さに斜め切りにし、5mm幅の棒状に切って水にさらし、水気をふきとる。
 - ② 揚げ油を180℃にし、①を固めにサッと揚げ、油をきる。
 - ③ フライパンに砂糖と水を入れ弱火で煮詰め、細く糸がひくようになったらサッとかきまぜて火を止める。
 - ④ ②を③に加えて静かにかき混ぜ、芋にからんだ砂糖液が白くなってきたら油をうすく塗ったバット(皿)に取り出し冷ます。
- ※砂糖を使わなくてもおいしいです。

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・入善町食改協)

おさとのプリン



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	285kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	14.6g
炭水化物	31.9g
塩分	0.3g

(入賞者から一言)
さといもの簡単プリン

材料 (4人分)

里芋	200g
エバミルク	3/4カップ
(無糖練乳)	
生クリーム	1/2カップ
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
ハチミツ	大さじ3~4
卵黄	1個分
バニラエッセンス	少々
キルシュワッサー	少々
(サクランボのリキュール)	
甘納豆	適宜
抹茶	適宜
(茹で小豆缶でも可)	

作り方

- ① 里芋の泥を洗い流し、茹でたあと皮をむく(蒸しても良い)、粉ゼラチンは水でふやかしておく
- ② ミキサーに粗熱を取った①を入れ、エバミルク、ハチミツ、卵黄、バニラエッセンスを加え、ピューレ状になるまで混ぜ合わせる。
- ③ ボールに移し、湯せんしたゼラチン(レンジでも可)を加えよく混ぜ合わせる
- ④ 別のボールで生クリームを7分立てにして、キルシュワッサーを加えて風味づけし、③になじむよう、少しずつ加え混ぜる
- ⑤ 湿らせた器に④を注ぎ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める
- ⑥ 固まったら、甘納豆や、抹茶を適宜ふりかける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (神奈川県、保育士)

かぶのホワイトアップリン



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	4.2g
脂質	2.4g
炭水化物	16.6g
塩分	0.1g

(入賞者から一言)
野菜が苦手なお子さんでも食べやすい

材料 (4人分)

かぶ	300g
牛乳	240cc
りんご	80g
ゼラチン	8g
湯	大さじ6
はちみつ	大さじ2
湯	大さじ6

作り方

- ① ゼラチンは80℃程の湯にとかしておく
- ② かぶをかぶで、牛乳とともにミキサーにかける
- ③ りんごは皮をむいて5mm角の角切りにし、塩水につける
- ④ ボウルに②と①を混ぜ合わせる
- ⑤ ③のりんごをさっと水で流し、水気を切り④に混ぜる
- ⑥ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑦ はちみつを湯で溶かし、固まった⑥にかけるりんごやミントの葉を飾る

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、短大生)

クリーミー里芋アイス



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	2.1g
脂質	1.7g
炭水化物	16.9g
塩分	0.1g

(入賞者から一言)

生クリームも卵も入らない、ヘルシーなデザートです

材料 (4人分)

里芋	200g
牛乳	150cc
砂糖	30g
練乳	大さじ1

作り方

- ① 里芋の皮をむき、適当な大きさに切り、かなり柔らかくなるまでゆでる
- ② 熱いうちにすり鉢で丁寧につぶして、砂糖を加える
- ③ 少しずつ牛乳を加え、2回漉す
- ④ 練乳を入れて、バットなどのアルミの容器に薄く注ぎ、冷凍庫で1~2時間冷やす

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、主婦)

さつまいもとりんごの重ね煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	140kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.2g
炭水化物	33.5g
塩分	0.0g

さつまいもとりんごは秋が旬になります。

さつまいもの甘味とりんごの酸味がうまくなり重ね煮の伝統料理です。

材料 (4人分)

さつまいも	250g
りんご	200g
砂糖	30g
レモンしぼり汁	1/2個
水	150ml

作り方

- ① さつまいもは厚さ1.5cmの輪切りにする。太い場合は2つ割りにして皮を厚めにむき水にさらす。
 - ② りんごは4つ割りにして芯を取り厚さ1cmのいちよう切りにし、食塩水につける。
 - ③ なべに①と②を入れ、水、砂糖を加え煮る。(りんごとさつまいもを交互に入れる。)
 - ④ 煮立ってからレモンのしぼり汁を加え、やわらかくなるまで煮、器に盛る。
- ※シナモンがあれば少々ふりか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・魚津市食改協)

富山柿でそば粉ロール



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	515kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	23.3g
炭水化物	60.5g
塩分	0.3g

(入賞者から一言)

そば粉のコクと柿入りマスタートがマッチした素朴なデザート

材料 (4人分)

(シロップ)	
グラニュー糖	10g
水	10cc
リキュール	15cc
卵黄	3個分
(カスタードクリーム)	
グラニュー糖	40g
薄力粉	30g
牛乳	300cc
生クリーム	40cc
(スポンジ)	
卵	3個
卵黄	1個分
グラニュー糖	90g
牛乳	20cc
サラダ油	20cc
そば粉	70g
柿	1個
粉砂糖	適宜

作り方

- ① (カスタードクリーム) ボールに卵黄を入れ、泡立て器でほぐし、グラニュー糖を加える。白っぽくなるまで混ぜ合わせたら、薄力粉を入れ、軽く混ぜ合わせる
- ② 牛乳を沸騰寸前まで沸かし、裏ごししながら①に加える。鍋に戻して、木べらで混ぜながら、ダマにならないように混ぜ冷やす
- ③ 生クリームを泡立てて②に加える
- ④ (シロップ) グラニュー糖と水を混ぜ合わせて電子レンジにかけ、リキュールを加えて冷ましておく
- ⑤ (スポンジ) 卵と卵黄を泡立て器でほぐし、グラニュー糖と牛乳を加えて泡立てる。
- ⑥ 振ったそば粉、サラダ油の順に加え、泡がきえないように混ぜ合わせる
- ⑦ クッキングシートを敷いた天板に⑥を流し込み、オーブンで焼く
- ⑧ 焼き上がったスポンジに、シロップをぬり、カスタードクリームを広げ、1cm角に切った柿をちらし、ロール状に巻く
- ⑨ 冷蔵庫で冷やし固め、その上に粉砂糖を振りかける

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (福岡県、主婦)

富山りんごのクランブル



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	198kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	7.6g
炭水化物	32.6g
塩分	0.2g

富山のりんごで地産地消。今話題のマクロビオティックデザートです。イギリスのデザート「クランブル」を、卵もバターも砂糖も使わないヘルシーな一品に仕上げましょう。

材料 (4人分)

(りんごのフィリング)	
りんご	1個
レーズン	25g
りんごジュース	100cc
(100%のもの)	
葛粉	小さじ1
お水	小さじ1
(クランブル)	
全粒薄力粉	30g
アーモンドプードル	30g
天然塩	ひとつまみ
シナモンパウダー	お好みで少々
メープルシロップ	10cc
菜種油	10cc

作り方

- ① フィリングを作る。りんごの皮をむき、8等分にして、銀杏切りにする。お鍋に入れ、りんごジュース、レーズンと一緒にりんごが柔らかくなるまで煮る。葛粉をお水で溶いてからりんごのお鍋に入れ、とろみがつくまでゆっくりと混ぜながら弱火にかける。お皿に盛りつける。
- ② クランブルを作る。ボウルに全粒薄力粉、アーモンドプードル、天然塩、シナモンパウダーを入れ、混ぜる。メープルシロップと菜種油も混ぜ入れ、手でポロポロのクランブルにする。①のりんごのフィリングの上にのせる。
- ③ 180度に温めたガスオーブンで25~30分、クランブルがきつね色になるまで焼く。

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)

林檎と無花果の富(フ)レンジトースト



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	442kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	17.9g
炭水化物	56.5g
塩分	1.3g

(入賞者から一言)
電子レンジをフル活用し調理時間を短縮しました

材料 (4人分)

りんご	1個
いちじく	4個
卵	2個
牛乳	1カップ
食パン(厚切り)	4枚
クリームチーズ	60g
スキムミルク	大さじ1
コンデンスミルク	大さじ1
レモン果汁	大さじ2
	+大さじ1
きび砂糖	大さじ1
サラダ油、ミント葉	適量

作り方

- ① りんごの皮をむき、4等分のくし型に切った後、それぞれ8等分のいちょう切りにし、レモン果汁(大さじ2)を絡め、電子レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷き、そこに並べ、電子レンジでまず3分加熱した後、裏表を返し、さらに4分加熱する
- ② いちじくの皮をむき、一口大に切り、レモン果汁(大さじ1)、きび砂糖を混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱し、しんなりさせる
- ③ 卵に牛乳、スキムミルク、コンデンスミルクを混ぜ、1/4等分に切り分けた食パンを漬ける
- ④ フライパンにサラダ油を温め、③を両面こんがり焼き(3分くらい)、器に盛る
- ⑤ ④にクリームチーズを分けてのせ、①、②、ミント葉を添える

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、高校講師)

りんごのコンポート



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	167kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.7g
炭水化物	32.5g
塩分	0.1g

加積りんごの収穫は9月で台風が多い季節です。台風などで枝から落ちて傷がついたりんごや少し水分がなくなったりんごをおいしく食べる工夫から生まれ、昔の人の知恵が感じられる料理です。

おやつにもいいですね。

材料 (4人分)

りんご	2個
白ワイン	100ml
水	50ml
バター	10g
砂糖	50g
レモン	適量
アイスクリーム	適宜
(又は生クリームをホイップ)	

作り方

- ① りんごの皮と芯をとり、縦に16等分にする。
 - ② 鍋に水、りんご、白ワイン、砂糖、バター、レモンを入れ弱火で焦げ付かないようにしてやわらかくなるまで煮る。
 - ③ りんごが柔らかくになったら、火を止めて冷やしておく。
 - ④ お皿に盛り付け、お好みによりアイスクリーム(又はホイップ)を添える。
- ※りんごのおいしさを生かすため、砂糖の量は控えめをおすすめします。

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・滑川市食改協)

初午だんご



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	539kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	4.8g
炭水化物	16.6g
塩分	0.3g

材料 (4人分)

もち粉	2カップ
そば粉	2カップ
小麦粉	少々
(A)調味料	
きな粉	適宜
砂糖	適宜
塩	適宜

作り方

- ① ボールにもち粉を入れて、お湯を少しずつそそぎ入れ、耳たぶほどの硬さにこねる。それを小さくちぎって、繭(まゆ)の形にする。
- ② そば粉と小麦粉を混ぜ合わせ、①と同様に繭の形にする。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりのお湯で①と②を茹で、浮いて来たらざるに上げる。
- ④ (A)を好みの甘さに混ぜ合わせ、③につけて食べる。

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】)

牛乳のごま豆腐



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	170kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	9.2g
炭水化物	16.3g
塩分	0.4g

南砺市は、浄土真宗の立派な寺が多く建立されており、精進料理には欠かせない一品です。

現代は、カルシウム不足のため、牛乳を入れたごま豆腐は、コクが深まり若者にも喜ばれています。

材料 (4人分)

吉野ぐず	40g
(A)	
牛乳	カップ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
白すりごま	大さじ2
青じそ	2枚

作り方

- ① (A)の材料を全て鍋に入れ、よく混ぜる。
 - ② ①を中火にかけ、木べらで練り合わせる。
 - ③ 固まり始めたらず弱火でつやが出るまで練る。
 - ④ 水でぬらした容器に入れてあら熱をとり、冷蔵庫で1~2時間程度冷ます。
 - ⑤ ④を切り分け器に盛り付けて、刻んだ青じそを上飾る。
- ※ごまのかわりに抹茶を入れてもおいしく食べることができます。
- ※焦げつかないように注意しましょう。
- ※青じそのかわりにわさびや白髪ねぎをのせてもおいしいです。

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・南砺市食改協)

五平もち



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	894kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	23.4g
炭水化物	148.1g
塩分	2.5g

材料 (4人分)

米(コシヒカリ)	1升
えごま	4合
(A)調味料	
みそ	400g
砂糖	250g
酒	90cc
みりん	60cc
竹串	20本

作り方

- ① えごまはフライパンでパチパチと音がするまで煎る。
- ② ①をすり鉢で油が出るまでする。
- ③ ②に(A)を入れ、よく混ぜ合わせてえ味噌をつくる。
- ④ 米は少し硬めに炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯をすりこぎでよくつぶす。
- ⑥ ⑤を20等分にし、手の平で小判型にする。
- ⑦ ⑥に竹串を刺し、炭火で両面をよく焼く。
- ⑧ ⑦にえ味噌を両面に塗り、焦げ目がつくまで焼く。

出典/越中とやま食の王国ホームページ(食の匠が教える伝統料理【富山市】)

米粉と豆乳のシフォンケーキ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	260kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	19.2g
炭水化物	16.0g
塩分	0.2g

(入賞者から一言)

季節のフルーツを添えて四季を通じて楽しめる

材料 (直径18cmのシフォンケーキ型1個分)

卵	4個
米粉	70g
豆乳	65cc
サラダ油	55cc
砂糖	50g
(お好みで)	
生クリーム	
フルーツなど	

作り方

- ① 2つのボウルに卵黄3個と卵白4個分を分けて入れる
- ② 卵黄のボウルに豆乳、サラダ油、米粉を入れ、ホイッパーでよく混ぜる
- ③ 卵白のボウルを泡立て、砂糖を3回に分けて入れ、角が立つまでしっかり泡立てる
- ④ ②のボウルに③で泡立てた卵白の1/3を入れ、ホイッパーでよく混ぜ、残りの卵白を2回に分けて入れ、ゴムべらで切るようによく混ぜる
- ⑤ ④を型に流し入れ、台の上でトントンと落とし空気を抜き、ゴムべらで上の部分を整える
- ⑥ 180℃のオーブンで30分焼いたら、逆さまに返してそのまま冷たくなるまでさまし、型から取り出す(熱いうちに取り出すとしぼんでしまう)
- ⑦ 好みで生クリームを泡立て、フルーツなどを添えるとよい

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(舟橋村、無職)

豆乳のブラマンジェ(柚子のマーマレードかけ)



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	224kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.1g
炭水化物	33.3g
塩分	0.0g

ブラマンジェとはフランス語で「白い食べ物」を意味します。一般的には牛乳に砂糖とゼラチンを加えて、冷やし固めるのですが、今回は豆乳を使ってみました。豆乳は植物性脂肪を含む体にやさしい食材です。

庄川特産の柚子マーマレードソースをかけて食べます。

材料 (4人分)

豆乳	500ml
ゼラチン	2袋
水	カップ1/2(100ml)
砂糖	40g
生クリーム	200g
オレンジジュース	100ml
コーンスターチ	小さじ1と1/2
砂糖	3g
柚子マーマレード	75g

作り方

- ① ゼラチンを分量の水でしとらせておく。
- ② 鍋に豆乳、砂糖を入れて弱火にかけ、とろみがつくまであたためる。
- ③ とろみがついたら火をとめ、生クリームと①をいれて溶かす。
- ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 別の鍋に、ジュースとコーンスターチを入れてよく溶かし、火にかけて、とろみがついたら火からおろし冷ます。
- ⑥ 固まったババロアに柚子マーマレードと⑤をかける。
※ババロアの上にかけるものはグレープやアップルジュースでもよいです。
※生クリームが入ることにより、豆乳の臭みが薄れます。

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・砺波市食協)

べっこう



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.7g
炭水化物	4.5g
塩分	0.3g

正月や婚礼、法事、祭りなどに欠かせない一品です。冷たくて、口当たりよく、見た目もきれい。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」、また、菓子の「柚餅子」に似ていることから「ゆべし」、「えびす」とも呼ばれます。膳に並べるとき「こぶた」と呼ばれる小皿に、「くずし」(かまぼこ) みかんとともに三種盛りがされました。

材料 (4人分)

寒天	1本
水	カップ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
卵	1/2個

作り方

- ① 寒天は、30分水中に浸し、その後、ちぎって固く絞り、鍋に水とともに火にかけ、煮溶かす。
- ② 溶けたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。火を止め、割りほぐしておいた卵を糸を引くように流し込む。
- ③ ぬらした型に流して冷やす。
※卵の代わりに生姜、短く切ったそうめん、煮しめた刻みしいたけ、刻みくるみなどの具をいれてもおいしいです。

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)