

目次

■主菜の部

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
主菜-001	サワラのムニエル	○				34
主菜-002	チキンのカリカリソテー	○				34
主菜-003	手作りハーブソーセージ	○				34
主菜-004	にしんとふきの煮物	○				34
主菜-005	豚ひれ肉のカレー風味焼き	○				35
主菜-006	ほたるいかの辛子酢物	○				35
主菜-007	ほたるいかの串揚げ	○				35
主菜-008	ほたるいかの釜茹で	○				35
主菜-009	ホタルイカの酢味噌和え	○				36
主菜-010	ホタルイカの佃煮	○				36
主菜-011	アルギットニラのチヂミ	○	○			36
主菜-012	おからのヘルシーハンバーグ	○	○			36
主菜-013	小かぶの紅ズワイ餡かけ	○		○	○	37
主菜-014	小バイの含め煮	○		○	○	37
主菜-015	たら汁	○		○	○	37
主菜-016	トルティージャ(スペイン風オムレツ)	○		○	○	37
主菜-017	白エビのロール白菜		○			38
主菜-018	太刀魚の野菜甘酢あんかけ		○			38
主菜-019	ツバイン茄子		○			38
主菜-020	とり団子となすのいため煮		○			38
主菜-021	なすとえびの寒天寄せ		○			39
主菜-022	ピーマンと牛肉のいため物		○			39
主菜-023	豚肉の薬膳あんかけ		○			39
主菜-024	蒸しどりときゅうりのサラダ		○			39
主菜-025	あゆの甘露煮		○	○		40
主菜-026	あゆのなれ寿し		○	○		40
主菜-027	キスの天麩羅		○	○		40
主菜-028	白えび団子のお吸いもの		○	○		40
主菜-029	白えびとナスの含み煮		○	○		41
主菜-030	白えびのかき揚げ		○	○		41
主菜-031	白えびの唐揚げのサラダ		○	○		41
主菜-032	白えびの天麩羅		○	○		41
主菜-033	シロエビのフライパン焼き		○	○		42
主菜-034	卵寄せの薄くずあんかけ		○	○		42
主菜-035	ハタハタ酢入り煮付け		○	○		42
主菜-036	ハタハタの南蛮漬け		○	○		42
主菜-037	いちじくの豆腐シューマイ			○		43
主菜-038	福野さといものコロッケ			○		43
主菜-039	ふくらぎのホイル焼き			○		43
主菜-040	ふくらぎの柚庵焼き			○		43
主菜-041	ヘルシー和風グラタン			○		44
主菜-042	ポークソテーきのこソース			○		44
主菜-043	イカと里芋の煮物			○	○	44
主菜-044	イボダイの煮付け			○	○	44
主菜-045	イワシのみぞれ和え			○	○	45
主菜-046	カキとタラのかぶら蒸し			○	○	45
主菜-047	かにしんじょう			○	○	45
主菜-048	かぶ・海老あ〜ん♪			○	○	45
主菜-049	かぶとイカのわた煮			○	○	46
主菜-050	からだに優しいかぶら寿し			○	○	46
主菜-051	カワハギの昆布メ			○	○	46
主菜-052	カワハギの煮付け			○	○	46
主菜-053	ゲンゲ醤油煮			○	○	47
主菜-054	ゲンゲの唐揚げ			○	○	47

料理No	料理名	春	夏	秋	冬	掲載頁
主菜-055	呉汁			○	○	47
主菜-056	ごまコロッケ			○	○	47
主菜-057	サケのホイル焼き			○	○	48
主菜-058	鮭のマスタード焼き			○	○	48
主菜-059	さつまいもとイカの煮物			○	○	48
主菜-060	里イモとえびのマヨ合え			○	○	48
主菜-061	サバと大根のおろし煮			○	○	49
主菜-062	さばのキンピラねりごま・マヨ風味			○	○	49
主菜-063	メサバ			○	○	49
主菜-064	タラの肝煮			○	○	49
主菜-065	手づくり簡単ぎょうざ			○	○	50
主菜-066	豆腐の柚子饅頭			○	○	50
主菜-067	氷見牛のすき焼き			○	○	50
主菜-068	ふた肉と野菜の煮物			○	○	50
主菜-069	ぶり大根(みそ味)			○	○	51
主菜-070	えびとレンコンのもっちりロール				○	51
主菜-071	切り干し大根の卵焼き				○	51
主菜-072	富山牛とチンゲン菜の葉膳炒め				○	51
主菜-073	冬の富山のごっつお鍋				○	52
主菜-074	ぶりのあんじゃなます・げんげのすまし汁				○	52
主菜-075	ブリのイタリアン仕立て				○	52
主菜-076	アジのたたき	○	○	○	○	52
主菜-077	アジフライ	○	○	○	○	53
主菜-078	厚揚げの射込み煮	○	○	○	○	53
主菜-079	甘えびのピルピル	○	○	○	○	53
主菜-080	甘えびのブリック	○	○	○	○	53
主菜-081	イカの子付け	○	○	○	○	54
主菜-082	イワシ酢入り煮付け	○	○	○	○	54
主菜-083	イワシの梅干し煮	○	○	○	○	54
主菜-084	お手軽肉豆腐	○	○	○	○	54
主菜-085	かぶす汁	○	○	○	○	55
主菜-086	鯉こく	○	○	○	○	55
主菜-087	五箇山豆腐の富山巻き	○	○	○	○	55
主菜-088	昆布のカルパッチョ	○	○	○	○	55
主菜-089	サバの梅ごま味噌カツ	○	○	○	○	56
主菜-090	サバのみそ煮	○	○	○	○	56
主菜-091	白身魚のホイル焼き	○	○	○	○	56
主菜-092	すり身揚げ	○	○	○	○	56
主菜-093	すり身焼き	○	○	○	○	57
主菜-094	タコのマリネ	○	○	○	○	57
主菜-095	チーズオムレツ	○	○	○	○	57
主菜-096	チーズ納豆と昆布かまぼこ	○	○	○	○	57
主菜-097	超速!ぶりのみそ煮	○	○	○	○	58
主菜-098	富山牛時雨丼	○	○	○	○	58
主菜-099	にしんの糍漬	○	○	○	○	58
主菜-100	バイ貝の昆布の	○	○	○	○	58
主菜-101	氷見牛のしぐれ煮	○	○	○	○	59

サワラのムニエル



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	202kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	12.7g
炭水化物	3.5g
塩分	0.9g

主菜
3

材料 (4人分)

サワラ	4切れ
小麦粉	少々
パセリ	少々
バター	大さじ2
レモン	4枚
塩・コショウ	少々

作り方

- ① サワラに塩・コショウ・小麦粉をふる。
- ② フライパンにバターをひき、サワラを焼く。
- ③ サワラに火が通ったら器に移す。
- ④ パセリのみじん切りやミニトマトで盛り付け。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

チキンのカリカリソテー



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	202kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	11.5g
炭水化物	9.1g
塩分	1.1g

主菜
2

副菜
2

皮はカリカリ!! 肉は野菜の旨みを含んで、おいしくジューシーなソテーです。

材料 (2人分)

鶏もも肉	160g
塩・こしょう	少々
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
アスパラガス	3本
しょうゆ	小さじ2
ハーブ	適宜

作り方

- ① 鶏肉は、縦半分になり、厚みが均一になるよう切り込みを入れて開く。塩、こしょうをすりこむ。
 - ② たまねぎ、パプリカは1cm幅の縦切り、アスパラガスは斜め切りにする。
 - ③ フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして入れる。油が出てきてこんがり焼けたら一度取り出す。
 - ④ ③のフライパンに②の野菜を入れて油をからませる。
 - ⑤ 鶏肉を戻し入れ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
 - ⑥ 仕上げにしょうゆをまわしかける。
- ※野菜をたっぷり加えることでボリューム感がアップします。
※フッ素樹脂加工のフライパンは食材がつきにくく、油をひかず、肉の脂を利用して焼きまます。焼いて出た余分な油はクッキングペーパーで吸い取り、集めて捨てましょう。

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)

手作りハーブソーセージ



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	8.9g
脂質	7.0g
炭水化物	6.4g
塩分	0.7g

主菜
1

手作りハーブソーセージは、家族と一緒に料理を楽しむことができるメニューです。レシピでは、ハーブとしてセージを使っていますが、この他にもタイムやローズマリーなどお好みのものでアレンジできます。

材料 (4人分)

豚挽き肉	140g
玉ねぎ	中1/2個
にんにく	1/2片
卵	1個
ハーブ(セージ)	小さじ1
パン粉	カップ1/2
塩	少々
こしょう	少々
(付け合わせ)	
パセリ	1/3束
ケチャップ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚挽き肉、①、卵、ハーブ、パン粉、塩・こしょうを加え、粘りがでるまで練り混ぜる。
- ③ 材料を4等分にし、アルミホイルで包み、細長く形を整える。
- ④ フライパンに③を並べ、時々転がしながら火を通す。アルミホイルの上からようじを刺して、透明な肉汁がでたら焼き上がり。
- ⑤ 器に盛り、パセリ、ケチャップ、粒マスタードを添える。

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)

ニシンとふきの煮物



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	11.5g
脂質	8.4g
炭水化物	12.0g
塩分	1.6g

主菜
2

副菜
1

昔、浜の男たちが、身欠きニシンを入れた籠をかつぎ、庄川をささ船で登り、五箇山へ売りにきたそうです。長い越冬のたんぱく源として貴重な食材でした。

群生するふきや山菜とよく合い、昔から皆に好まれた料理です。

材料 (4人分)

身欠きニシン	200g
ふき	400g
(A)	
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3

作り方

- ① 身欠きニシンは前日より、米のとぎ汁につけておき、3cmの長さに切る。
 - ② ふきはゆでて、皮をむき、水につけて、あくを抜き、3cmの長さに切りそろえる。
 - ③ ①のニシンと②のふきを鍋に入れ、材料がかくれるくらい水を入れて、煮立ってから弱火でやわらかくなるまで煮る。
 - ④ やわらかくなったら(A)の調味料を加え、味を整える。
- ※ニシンは、生ニシンでもおいしいです。

出典／とやまの郷土料理とやまの郷土料理 (富山県食生活改善推進連絡協議会・南砺市食協)

豚ひれ肉のカレー風味焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	191kcal
主菜 2	たんぱく質	13.1g
	脂質	8.4g
副菜 0.5	炭水化物	12.8g
	塩分	1.4g

材料 (4人分)

豚ひれ肉	200g
カレー粉	大さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
紫キャベツ	40g
キャベツ	80g
サラダ菜	4枚

作り方

- 一口大に切ったひれ肉を包丁の背でたたき、カレー粉と酒につけておく。
- ①の肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ②にしょうゆとみりんの、合わせ調味料を加え、とろみを付ける。
- 皿にサラダ菜とせん切りにしたキャベツのをせ、③の肉を盛りつける。

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）

ほたるいかの辛子酢物



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	138kcal
主菜 1	たんぱく質	9.7g
	脂質	3.6g
	炭水化物	17.5g
	塩分	3.4g

材料 (4人分)

ほたるいか	20匹
浅葱	1把
みょうが	1個
ワカメ	少々
生姜	少々
(A)調味料	
みそ	大さじ4
砂糖	大さじ4
酢	大さじ2
辛子	大さじ1

作り方

- 〈下準備〉
・ほたるいかを強火で一気に入れ、目玉を取り除く。
- 浅葱を茹でて、ほたるいか大の長さに切る。
 - みょうがと生姜はせん切りにする。
 - ワカメは戻して切る。
 - (A)を混ぜ合わせる。
 - ボイルしたほたるいか・浅葱・みょうが・生姜・ワカメを盛り付けた上に、混ぜ合わせた調味料をかける。

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【滑川市】）

ほたるかの串揚げ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	145kcal
主菜 1	たんぱく質	7.5g
	脂質	7.1g
	炭水化物	11.9g
	塩分	0.7g

串揚げは、ほたるいかの風味を小さなお子様でも味わえる料理です。アスパラガスやナスビなどの野菜や、白身魚と一緒に串揚げして楽しむのもよいでしょう。ほたるいかを揚げると、油がはね上がることがあるので注意が必要です。串を持ったまま、油の底のほうまで沈めるとはねる心配が少なくなります。好みに応じて、塩、ソース、マヨネーズなどをつけるのもいいでしょう。

材料 (4人分)

ほたるいか	20匹
パン粉	少々
塩こしょう	適宜

作り方

- 沸騰した湯にほたるいかを入れて、さっと茹でる。
- ザルにあげて、塩こしょうを振りかける。足のほうから串を刺して、貫通する直前でとめる。
- 表面にパン粉をつけて、串の端を持ったまま、180度の油の中に沈める。油がはねないように、底のほうまで沈める。
- 約1分後、パン粉がきつね色になったら取り出し、油をきる。

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）

ほたるいかの釜茹で



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	146kcal
主菜 1	たんぱく質	6.8g
	脂質	7.2g
	炭水化物	9.6g
	塩分	2.4g

春の富山湾に訪れる光の使者「ほたるいか」。水揚げされたほたるいかを熱湯で手早く茹でて、酢みそでいただくのが、昔からある伝統的な食べ方。つけ合わせに、分葱、ミョウガだけ、わかめなどを添えるといいでしょう。

材料 (4人分)

ほたるいか	20匹
(A)	
白みそ	大さじ3
酢	大さじ2
みりん	大さじ2
からし	大さじ1
砂糖、しょうゆ	少々

作り方

- 沸騰したお湯にほたるいかを入れて、さっと茹でる。
- ザルにあげて、お湯をきる。
- 目や軟骨が気になる場合は、取り除く。
- (A)を混ぜ合わせて酢みそをつくる。

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）

ホタルイカの酢味噌和え



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	6.7g
脂質	3.0g
炭水化物	8.6g
塩分	1.2g

主菜
1

副菜
0.5

材料 (4人分)

ホタルイカ	20匹
わけぎ	1束
生わかめ	40g
(酢味噌)	
味噌大さじ	1と1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
練り辛子	小さじ1

作り方

- ① ホタルイカはサッとゆで、ざるに上げて冷まし、目を除く。
- ② わけぎはサッと熱湯に通し水にとり、水切りしたあと、3~4cm長さに切る。
- ③ ホタルイカとわけぎを酢味噌で和える。

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)

ほたるかの佃煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	112kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.9g
炭水化物	16.7g
塩分	3.8g

主菜
1

ほたるいかを家庭で味わう場合は、まず塩ゆでにするとよいでしょう。食品スーパーなどでは、塩茹でされたほたるいかが発売されているので、これを使ってもよいです。佃煮は保存がきくので、ほたるいかの味わいを長く楽しめます。ほたるいかの綿が隠し味となって、濃厚な味わいとなり、ご飯やお酒のお供に最適です。

材料 (4人分)

ほたるいか	100g
長ねぎ	少々
塩	大さじ2
(A)	
しょうゆ	100g
みりん	100g
砂糖	10g

作り方

- ① 沸騰したお湯500ミリリットルに塩を入れて、ほたるいかを手早く茹でる。
- ② 鍋に(A)を煮立てて、茹でたほたるいかを入れる。
- ③ 弱火でことごと、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 千切りにした長ねぎを添える。

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)

アルギットニラのチヂミ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー 412kcal
主菜 2	たんぱく質 18.0g
	脂質 12.6g
副菜 1	炭水化物 54.4g
	塩分 2.2g

富山県の新たな特産「アルギットニラ」

「アルギット」とはノルウエー沿岸など北海に育つ海草を粉末に加工した肥料で、これを使って栽培されています。特有のにおいのあるニラは、カロテンやビタミンB1の吸収を助ける硫化アリルを含みます。チヂミにするとにおいが気にならず、子どもと一緒においしく食べられます。

材料 (4人分)

米粉(上新粉)	240g
ニラ	1束
ねぎ	2本
いか	小1パイ
干ししろえび	20g
卵	2個
だし汁	1カップ
塩	小さじ1
ごま	大さじ2
サラダ油	大さじ2
(A)タレ	
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1強
とうがらし	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ニラは4cm長さに切り、ねぎは小口切り、イカは細切りにしておく。
- ② 米粉は卵とだし汁でよく混ぜ合わせておき、しろえびのをせ、両面をこんがり焼く。
- ③ ②に①を加え、油を熱したフライパンに流し、しろえびのをせ、両面をこんがり焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿にのせ、(A)を混ぜ合わせたタレを添える。

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)

おからのヘルシーハンバーグ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	231kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	9.1g
炭水化物	20.9g
塩分	2.3g

主菜
1

副菜
2

(入賞者から一言)

富山県産の食材をたっぷり使ったヘルシー料理

材料 (4人分)

おから	250g
ねぎ	120g
生椎茸	4枚
かきの身ぬき	60g
白エビ	12尾
卵	2個
(A)	
片栗粉	大さじ2
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
牛乳	100ml
(B)	
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

- ① ねぎ・生椎茸をみじん切りにする
- ② ボールにおから、卵、かきの身ぬき、①を入れてよく混ぜ、さらに(A)を入れてよく混ぜる
- ③ 4等分して小判型に形を整えて、白エビを上のにせる
- ④ フライパンに油(大さじ1)を熱し、③をのせてふたをして蒸し焼きにする
- ⑤ 10分ほど弱火で焼いたら、ひっくり返してさらに5分焼く
- ⑥ 皿に盛りつけ、(B)を電子レンジで1分間あたためてかける。トマトやサラダ菜などを添えてできあがり

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、小学5年生)

小かぶの紅ズワイ餡かけ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	45kcal
主菜 1	たんぱく質	6.4g
	脂質	0.2g
副菜 0.5	炭水化物	4.7g
	塩分	1.8g

かぶの白、ずわいがにの赤、菊花の黄色。和食は繊細で美しいですね。子供の時から本当の美しさを知ってもらいたいですね。だしもぜひ昆布とかつおぶしからとってみましょう。お味が全然違います。寒くなったらより葛あんのとろみを強くしてください。体が温まります。

材料 (2人分)

小かぶ	2個
昆布かつおだし	200cc
紅ずわいがに	1/2パック
昆布かつおだし	300cc
塩	適量
醤油	小さじ1/2
水溶き葛粉	適量
ゆず	少々

作り方

- ① 小かぶは皮をむき、だして柔らかくなるまで煮る。
- ② 菊花はがくからはずし、お酢少々を入れたお湯でさっと湯がく。冷水に取り、水気を絞っておく。
- ③ 別の小鍋にだし300ccを入れ沸かし、塩、醤油を入れて味を調える。紅ずわいがに、菊花を散らし入れ、水溶き葛粉を入れてとろみをつける。
- ④ 器に①の小かぶを入れ、②の餡かけを上からかける。ゆずをのせる。

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)

小パイの含め煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	95kcal
主菜 2	たんぱく質	14.4g
	脂質	0.5g
	炭水化物	5.6g
	塩分	1.2g

材料 (3人分)

小パイ	30個
酒	20ml
しょうが	少々
(合わせ出し汁)	
出し汁	600ml
醤油	60ml
みりん	60ml

作り方

- ① 鍋にパイ貝と水を入れ、火に掛ける。
- ② 煮立ったら中火にし、10分間茹でる。
- ③ 水にさらしながらきれいに洗う。
- ④ 合わせ出し汁で10分間アクを取りながら煮る

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

タラ汁



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	97kcal
主菜 2	たんぱく質	12.9g
	脂質	1.0g
	炭水化物	3.6g
	塩分	1.9g

富山湾は深海で入り海のため、タラがたくさんとれます。「鱈」は文字通り雪の降る冬の魚で味もこのころが一番おいしいです。本来は、漁師が船の上でとれたてのタラをぶつ切りにして食べたもので、朝日町では、漁からもどった漁師が家族とともに浜でこのタラ汁を食べる習慣があり、古くから木枯らしの吹く季節には欠かせない最高の汁ものでした。

今では、この浜汁が家庭料理として食べられるようになり、夏の海水浴客に出すようになってからは宮崎浜の名物料理となっています。

材料 (4人分)

助宗タラ	中1本
(骨つき600g)	
ごぼう	60g
みそ	大さじ3
酒	大さじ2
だし昆布	10cm角
水	カップ4
ねぎ	1本

作り方

- ① タラは内臓を出し、よく洗ってぶつ切りにする。きもは取っておく。ごぼうはささがきして水につける。
- ② 分量の水にだし昆布を入れ10分～20分おいた後、火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ③ タラとささがきごぼうを入れ、煮立ってきたらアクを取りながら中火で5～6分煮る。
- ④ みそと酒を加え、きもをくずしながら加えて味を整える。
- ⑤ 盛りつけて、ねぎの小口切りを散らす。
※ごぼうは必ず入れましょう。風味が良くなります。
※きもは好き嫌があるので、固まりのまま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・朝日町食協)

トルティージャ(スペイン風オムレツ)



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	167kcal
主菜 1	たんぱく質	8.5g
	脂質	11.5g
副菜 1.5	炭水化物	7.2g
	塩分	0.7g

スペインの代表的なお料理で、スペイン語ではトルティージャと言う名前で親しまれています。じっくりと中まで火を通すのがコツです。卵焼き用のフライパンを使うと専用のフライパンがなくても簡単に作る事ができ、朝食やお弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (4人分)

卵	3個
バルミジャーノ(粉チーズ)	大さじ3
塩	小さじ1/2
ガーリックオイル	大さじ1
ほうれん草	1把
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ガーリックオイル	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草をゆで、しっかり水気を切り、3cmほどの長さに切っておく。じゃがいもは薄くスライス、玉ねぎは1cm角に切っておく。
- ② 卵焼き用の四角のフライパンにガーリックオイルを入れ、じゃがいもと玉ねぎを炒めておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、塩とバルミジャーノを混ぜ、②のじゃがいもと玉ねぎ、①のほうれん草をざっと混ぜる。
- ④ 卵焼き用のフライパンにガーリックオイルを入れ、③の卵液を流し、170度ぐらいの火加減で7分程焼く。お皿にのせて、裏に返してフライパンに入れ、裏面も3分程焼く。
- ⑤ 8等分にカットし、お皿にのせる。

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)

白エビのロール白菜



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	163kcal
主菜 2	たんぱく質	14.9g
	脂質	5.6g
副菜 2	炭水化物	13.8g
	塩分	2.4g

(入賞者から一言)

柔らかくて噛みやすいので子供からお年寄りまで幅広く食べられる

材料 (4人分)

白菜 8枚
白エビ 50g
すり身 250g
生クリーム 大さじ3
卵白 1個分
片栗粉 大さじ1
塩 適量
パプリカ(赤・黄) 各1/4 づつ
アスパラ 3本
人参 1/2本
平湯葉、かんぴょう 20cmの長さのもの8本
コンソメ(固形) 2個

作り方

(下ごしらえ)

- ・白エビの皮をむいて粗みじん切りにする
 - ・かんぴょうは水に浸しておく
 - ・コンソメスープをつくっておく
 - ・パプリカは皮をうすく剥いて5mmくらいのさいの目しておく
- ① 白菜を塩をいれた熱湯でしんなりするまで茹でる
 - ② 白エビ、すり身、生クリーム、卵白、片栗粉、塩を入れて粘り気が出るまで混ぜ、2等分して片方にパプリカを混ぜておく
 - ③ 人参を大きめにうすくスライス(できれば桂剥き)して、柔らかくなるまで茹でる
 - ④ 広げた白菜に人参、平湯葉、②の順に重ねて、アスパラを中心にして巻き(パプリカを入れた方は何も入れずに巻く)、型くずれしないようにかんぴょうで2~3ヶ所しる
 - ⑤ ④を蒸し器で蒸して、蒸し上がった鍋に移し、浸るくらいまでコンソメスープを入れ、落としぶたをして強火で煮立ったら弱火にして数分煮込んで完成

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト(射水市、高校2年生)

太刀魚の野菜甘酢あんかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	246kcal
主菜 2	たんぱく質	11.5g
	脂質	15.7g
副菜 0.5	炭水化物	14.6g
	塩分	0.9g

材料 (4人分)

太刀魚 60g×4切れ
片栗粉 大さじ2
サラダ油 適量
たまねぎ 中1/2個
干しいたけ 3枚
ピーマン 1個
にんじん 1/4本
酢 大さじ1
水溶き片栗粉 大さじ1と1/2

作り方

- ① 太刀魚は片栗粉をまぶし160℃の油で揚げろ。
- ② たまねぎ・干しいたけは薄切りに、にんじん・ピーマンはせん切りにしておく。
- ③ 鍋に(A)を入れて火にかけて煮立て、②の野菜を加える。再び煮立てて酢を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①の太刀魚を皿に盛り、③の野菜あんをかける。

(A)調味料

しょうゆ 大さじ1
だし汁 1カップ
砂糖 大さじ1

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)

ツバイン茄子



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	369kcal
主菜 3	たんぱく質	23.7g
	脂質	18.3g
副菜 2	炭水化物	21.4g
	塩分	3.9g

ツバインは、ブリの子ども頃の名称で、全長が20cm前後のもの。比較的安価で手に入るため重宝されます。表面に包丁目を入れると縮みが少なくなり見栄えがよくなります。また、熱湯にくぐらせることで臭みが消えます。仕上げりは、一旦冷ましてから再度温めると、より美味しくいただけます。

材料 (1人分)

ツバイン 1枚
茄子 中2本
生姜 適量
出汁 600cc
濃口醤油 100cc
味醂 100cc

作り方

- ① ツバインを三枚におろす。一口大に切り、皮目に包丁目を入れて、表面が白くなるまで熱湯にくぐらせる。
- ② 茄子も一口大に切って皮目に包丁目を入れて、水にさらしてアクを抜く。
- ③ 茄子を160度の油で色づくまで揚げ、出汁、濃口醤油、みりんをあわせた鍋に入れる。
- ④ 鍋にツバインと生姜を加えて、弱火で10分間炊く。
- ⑤ ツバインに火が通ったら火をとめ、冷まして味を含ませる

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)

とり団子となすのいため煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	189kcal
主菜 2	たんぱく質	13.0g
	脂質	10.8g
副菜 1	炭水化物	9.2g
	塩分	1.3g

材料 (4人分)

とりひき肉 200g
醤油 大さじ1
おろししょうが 小さじ1/2
酒 小さじ1
卵 1/2個
片栗粉 小さじ2
油 大さじ1
なす 中5~6個
赤とうがらし 小1本
油 大さじ1
だし汁 1と1/4カップ
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ1と1/2
酒 大さじ1と1/2
みりん 小さじ2

作り方

- ① ひき肉に醤油大さじ1、おろししょうが小さじ1/2、酒小さじ1、卵、片栗粉小さじ2を加えて粘りの出るまで練り混ぜ、8等分して扁平な団子にする。
- ② 油大さじ1で①の両面を焼き、取り出す。
- ③ なすは乱切りにし、①の鍋に油大さじ1を足し、種抜き赤とうがらしの薄切りをいためる。
- ④ ③にだし汁、醤油大さじ3、砂糖、酒各大さじ1と1/2、みりん小さじ2を加えて②のをせ、落としぶたで煮る。

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」)

なすとえびの寒天寄せ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	55kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	0.3g
炭水化物	2.4g
塩分	1.0g

主菜
2

材料 (4人分)

なす	50g
えび(小)	9尾
寒天	1/2本
だし汁	1と1/2カップ
青じそ	4枚 (薬味)
おろししょうが	10g
ねぎ小口切り	少々 (A)
薄口醤油	小さじ2 (B)
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① なすは皮をむき、水につけてあくを抜く。色よくゆでてざるに上げ、冷まして水けを絞る。
- ② ①をたて4つ切りにし、ならべ(A)で下味する。
- ③ えびは背わたを取り、ゆでて水に取って冷まし、殻をむく。
- ④ 寒天はだし汁で煮溶かし、(B)で味をつける。
- ⑤ 流し箱に④を少し流し入れて②を入れ、残りの④を流し入れて上に③を並べる。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、しそと薬味を添える。

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」)

ピーマンと牛肉のいため物



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	9.8g
炭水化物	5.0g
塩分	1.4g

主菜
1

副菜
1

材料 (4人分)

ピーマン	200g
牛肉	150g
ねぎ	5cm
にんにく	1片
片栗粉	小さじ1
塩	
油	
(A)	
酒	小さじ1
醤油	大さじ1/2 (B)
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
醤油	大さじ2/3

作り方

- ① ピーマンは縦二つに切り千切りする。
- ② 牛肉は千切りにし、(A)で下味する。
- ③ にんにくとねぎは、みじん切りにする。
- ④ ②に片栗粉をまがす。
- ⑤ 油大さじ2を熱して塩少々を入れ①を炒めて取り出す。
- ⑥ 油大さじ1を熱して③④を炒め、⑤をもどし、(B)で調味する。

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」)

豚肉の薬膳あんかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	136kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	5.3g
炭水化物	11.0g
塩分	1.0g

主菜
2

副菜
0.5

材料 (4人分)

豚肉(ヒレ)	60g×4枚
青ピーマン	1個
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
やまぶし茸	1/2個
サラダ油	大さじ1と1/2
らっきょ	小8個
くこの実	大さじ1/2
生姜	1片
醤油	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 青、赤、黄色ピーマンは2mm位の細切りにし、やまぶし茸は粗くほぐす。
- ② サラダ油で①の材料を炒める。
- ③ らっきょは薄切り、くこの実は熱湯に通し、生姜は千切りにして②と合わせる。
- ④ 醤油、みりんで調味し、片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤ 豚肉は両面を十分に焼き、薬膳あんをかける。

出典/富山版食事バランスガイド(協力 富山県栄養士会)

蒸しどりときゅうりのサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	99kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	1.5g
炭水化物	4.2g
塩分	1.9g

主菜
2

副菜
1

材料 (4人分)

とり胸肉	200g
きゅうり	1本
もやし	100g
(A)	
酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
(ドレッシング)	
和風ドレッシング	1/2カップ
練りがらし	小さじ1/2
とり肉の蒸し汁	大さじ2

作り方

- ① とり肉はバットに入れて(A)をふり、強火で12~15分間蒸す。
- ② ①のあら熱が取れたら、指先で細かく裂いておく。
- ③ きゅうりは斜め薄切りにしてさらに細く切り、氷水にはなしてパリッとさせ、水けをよく切る。
- ④ もやしは水洗いして、塩少々を入れた熱湯でひとゆでし、ざるにあげる。冷めたら水け絞る。
- ⑤ ポールにドレッシングを入れてよく混ぜ、②、③、④を加え、軽く混ぜて器に盛る。
- ⑥ トマトなどを添えると彩りを楽しめる。

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」)

あゆの甘露煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	121kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	1.9g
炭水化物	6.2g
塩分	2.1g

主菜
2

材料 (4人分)

あゆ 8匹
緑茶の葉 大さじ2

(合わせ調味料)

酒 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
水 1/2カップ

作り方

- ① あゆはきれいに洗い、水気をきって素焼きにする。
- ② ①を鍋に入れ、ティーパック用の袋に入れた緑茶の葉と合わせ調味料を入れ、落とし蓋をし、とろ火で2時間位煮込む。

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】)

あゆのなれ寿し



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	21.2g
脂質	3.1g
炭水化物	35.7g
塩分	2.2g

主菜
3

副菜
1.5

材料 (4人分)

あゆ 8尾
塩 100g
大根 300g
人参 中1/3本
ごはん 茶碗1杯
こうじ 100g
塩 少々

作り方

(下準備)

- ・ あゆは冷蔵庫内で3~7日前位から塩をして自然解凍しておく。
 - ・ 大根・人参は短冊切りにして塩少々をして1晩おく。
- ① ごはんに、こうじと塩少々と混ぜ合わせる。
 - ② 漬け込む容器にナイロン袋を入れ、一番下に①の半分の量を敷く。
 - ③ 次に塩あゆを並べ、その上に大根と人参をふり並べる。
 - ④ 最後に残りの①をのせてしっかりと押さえ、なるべく空気を抜き、袋の口をしめる。落としぶたをし、軽く重石をして、冷蔵庫で1週間位寝かせる。

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【富山市】)

キスの天婦羅



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	15.2g
脂質	9.1g
炭水化物	3.0g
塩分	0.2g

主菜
2

材料 (3人分)

キス(小) 8尾
(衣)
小麦粉 1カップ
水溶き卵 1カップ

作り方

- ① キスはウロコをとり、頭を落としてよく洗う。
- ② 背開きをし、骨をとり、尾を残す。
- ③ 水気を取り、小麦粉をつける。
- ④ 衣をつけ、中温の油(180°)で揚げろ。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

白えび団子のお吸いもの



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	53kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	0.1g
炭水化物	4.4g
塩分	0.7g

主菜
1

「富山湾の宝石」と称される白えびを団子状に丸めて、お吸いものとしていただきます。だし汁は、100ccの水に少しの昆布と白えびを入れて軽く沸騰させることで、簡単にとることができます。白えびの香りが甘く広がる、上品なお吸いものが出来上がります。仕上げにじゅんさいやみょうが、山椒などをかけるのもよいでしょう。

材料 (1人分)

だし汁 100cc
白えび 40g
片栗粉、塩 少々

作り方

- ① 白えびの殻を剥き、身を包丁で叩いて潰す。
- ② ①に片栗粉と塩を混ぜて団子状にし、煮立てだし汁の中に入れる。
- ③ 身がつみれ状に固まるまで、中火にかける。

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)

白えびとナスの含み煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	86kcal
主菜 1	たんぱく質	12.1g
	脂質	0.3g
副菜 2	炭水化物	10.5g
	塩分	1.5g

白えびを使った一般的な家庭料理です。ナスの代わりに、冬瓜を使う場合もあります。白えびと一緒に煮込むことで、白えびの甘さがしみ出てまろやかな風味になります。味の輪郭を際立たせるために、とうがらしを入れます。

材料 (1人分)

白えび	50g
ナス	2本
昆布	少々
とうがらし	
(A)	1片
しょうゆ	15cc
砂糖、塩	少々

作り方

- ① ナスの表面に切り込みをいれて、中温に熱した油で炒める。
- ② 鍋に20ccの水、昆布、白えび、(A)①を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら、刻んだとうがらしを入れる。

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)

白エビのかき揚げ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	401kcal
主菜 2	たんぱく質	11.4g
	脂質	27.2g
副菜 1	炭水化物	27.5g
	塩分	0.5g

「富山湾の宝石」と言われる白えびは、体長7~8mmくらいにしか成長せず、4月~11月にかけて漁獲されます。昔は、輸送や保存が難しかったため、新鮮うちに、かき揚げ等に料理されました。

材料 (4人分)

白エビ	80g
玉ねぎ	100g
人参	25g
いんげん	25g
ゆで大豆	100g
揚げ油	適宜
小麦粉	50g
卵	1/2個
塩	少々
抹茶塩	少々
酒	少々

作り方

- ① 白エビは水ですすぎ水気を切る。
 - ② 玉ねぎはうす切り、いんげんはななめうす切り、人参はせん切りにしておく。ゆで大豆は熱湯に通して、ざるに上げておく。
 - ③ ボウルに小麦粉、塩少々、酒少々、卵1/2個、水100mlを入れて②を入れざっくりと混ぜる。
 - ④ 天ぷら鍋に油を入れ170~180℃になったら③をお玉にのせて、その上に小麦粉をまぶした白エビを飾るようにのせ揚げる。
- ※材料と小麦粉を混ぜる時、酒を入れるとおいしいです。
※「ゆで大豆」を混ぜると、風味豊かな味わいになります。

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・富山市食改協)

白えびの唐揚げのサラダ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	202kcal
主菜 1	たんぱく質	15.7g
	脂質	9.4g
副菜 1	炭水化物	13.0g
	塩分	2.5g

白えび料理としてよく親しまれている「唐揚げ」。これを生野菜と一緒にサラダにいただきます。ドレッシングをかけることで、白えびの新たな食感が楽しめます。

材料 (1人分)

白えび	50g
ハム	2枚
レタス	2枚
片栗粉、塩	少々
ドレッシング	

作り方

- ① 白えびの水分をふきとり、片栗粉をつけて、中温の油で表面の色が変わるまで揚げる。
- ② ハムとレタスを適当な大きさに切って器に盛る。
- ③ 身野菜の上に白えびの唐揚げをのせて、ドレッシングをかける。

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)

白えびの天婦羅



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	383kcal
主菜 1	たんぱく質	17.8g
	脂質	25.5g
副菜 0.5	炭水化物	19.2g
	塩分	1.7g

白えびと玉ねぎは、一緒に食べると双方の甘さを引き立てあいます。細切りにした人参やごぼう、みつば等を加えることもあります。てんぷらつゆに、消化を助けるといわれる大根おろしを入れるのがおすすめです。

材料 (1人分)

白えび	70g
玉ねぎ	35g
てんぷら粉	適量
てんぷらつゆ	適量

作り方

- ① スライスした玉ねぎを白えびと混ぜあわせ、水で溶いたてんぷら粉にからめる。
- ② 中温に熱した油で揚げる。
- ③ 表面がきつね色になったら、油から取り出す。

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)

シロエビのフライパン焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	131kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	12.5g
炭水化物	16.5g
塩分	0.9g

主菜
1

材料

シロエビ 適量
サラダ油 大さじ1少々
塩 お好みで
レモン汁

作り方

- ① シロエビを3%の食塩水でよく洗う。
- ② キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ③ フライパンを中火にかけ、シロエビから水分が抜けたら弱火にし、焼き色をつける。(シロエビから出る水分はキッチンペーパーで吸い取る)
- ④ 塩を少々ふり、お好みでレモンをお掛け下さい。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ（富山県漁業協同組合連合会）

卵寄せの薄くずあんかけ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	161kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	6.6g
炭水化物	9.5g
塩分	1.9g

主菜
3

卵は、昔から「滋養食品」といわれてきました。

富山湾のえびなどの海の幸、えだ豆や生椎茸など山の幸を卵で閉じ込め、見た目も美しく、消化もよく栄養バランスのよい伝承料理といえます。

材料（4人分）

むきエビ(小) 150g
生しいたけ 30g
人参 20g
卵 4個
枝豆 カップ1/2
片栗粉 少々
(A)
だし汁 200cc
しょうゆ 小さじ2
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/3
(B)
だし汁 1/30cc
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3

作り方

- ① むきえびは背わたをとってサッとゆでる。
- ② 生しいたけは石づきを取り、粗めのみじん切りにする。人参は短めの細切りにする。
- ③ 鍋に①、②と(A)を入れて1分ぐらい煮る。
- ④ 卵は割りほぐし③を入れて混ぜる。
- ⑤ 大きめに切ったラップフィルムを丸い湯呑み茶碗に入れてまわりに沿わせ④を8分目ぐらいまで入れて枝豆を散らし、ラップを上でまとも、蒸し器で20分間中火～弱火で蒸す。
- ⑥ (B)を火にかけ、かたくり粉の水溶きでとろみをつけ、ラップフィルムをはずした⑤にかける。

※火加減に気をつけるときれいに仕上がります。

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・滑川市食改協）

ハタハタ酢入り煮付け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	132kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	3.7g
炭水化物	9.9g
塩分	2.7g

主菜
2

材料（3人分）

ハタハタ 8～10匹
しょうが 少々
(合わせ出し汁)
出し汁 300ml
みりん 250ml
薄口醤油 200ml
酢 250ml

作り方

- ① ハタハタを3%の食塩水でよく洗う。
- ② キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ③ 合わせ出し汁を鍋に入れ、煮立ったらハタハタと薄く切ったしょうがを入れる。
- ④ アクをこまめに取り、15分ほど弱火で煮る。
- ⑤ 食べる時に一味唐辛子を少々ふる。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ（富山県漁業協同組合連合会）

ハタハタの南蛮漬け



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	10.0g
脂質	10.5g
炭水化物	10.6g
塩分	1.8g

主菜
2

副菜
0.5

材料（3人分）

ハタハタ 10尾
タマネギ 1/2個
輪切り唐辛子 少々
酢 1カップ
出し汁 1カップ
砂糖 大さじ4
しょうが 大さじ4

作り方

- ① ハタハタの頭と内臓をとり、水洗いする。
- ② 水気をとり、塩・片栗粉をまがして180℃の油で揚げる。
- ③ 南蛮酢を鍋で煮立て味を調える。
- ④ 玉ねぎを薄切りし、揚げたハタハタに唐辛子と一緒にのせ、③の南蛮酢を熱いうちに入れて漬け込む。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ（富山県漁業協同組合連合会）

いちじくの豆腐シューマイ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	249kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	9.0g
炭水化物	25.5g
塩分	0.8g

主菜
2

(入賞者から一言)

いちじくが料理に?子供とつくるヘルシーシューマイ

材料 (4人分)

木綿豆腐	160g
豚ひき肉	160g
いちじく	100g(約1.5個)
シューマイの皮	20枚
酒	20cc
味噌	25g
片栗粉	15g
ごしょう	2g
ごま油	2g

作り方

- ① 木綿豆腐の水を切る
- ② いちじくを20切れになるよう切る
- ③ 豚ひき肉、①の豆腐、調味料の酒、味噌、片栗粉、ごしょう、ごま油をよくねり混ぜる
- ④ シューマイの皮で③を包み、上にいちじくをのせる
- ⑤ 蒸し器で約13~15分蒸す

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、短大生)

福野さといものコロッケ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	240kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	15.2g
炭水化物	16.6g
塩分	0.8g

主菜
1

副菜
1

材料 (4人分)

里芋	240g
たまねぎ	小1個
ひき肉	120g
パン粉	適量
塩・ごしょう	少々
レタス	4枚
ブロッコリー	80g
ケチャップソース	適量

作り方

- ① 里芋は皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにし炒め、ひき肉を加えてさらに炒め、塩・ごしょうをする。
- ③ ①と②を合せ小判型にまとめ、パン粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④ 添え野菜とともに器に盛り、ケチャップソースをお好みでかける。

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)

ふくらぎのホイル焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	192kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	11.5g
炭水化物	7.1g
塩分	1.1g

主菜
2

副菜
0.5

富山ならではの食材をヘルシーに!

「ふくらぎのホイル焼き」は魚や野菜、旬のきのこを一緒に包み、低カロリーでボリュームのある一品です。ぜひ、ご賞味してみてください

材料 (4人分)

ふくらぎ	60g×4切れ
たまねぎ	40g
生しいたけ	2枚
えのきだけ	40g
赤・黄ピーマン	合せて60g
(A)	
味噌	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① たまねぎはうす切り、生しいたけとピーマン類はせん切り、えのきだけは長さ半分になるように切る。
- ② ホイルにふくらぎと野菜をのせ、(A)をかけ包む。
- ③ フライパンに②をのせ、半分ほどの深さまで水を入れ、ふたをして15分ほど蒸し焼きにする。

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)

ふくらぎの柚庵焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	177kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.1g
炭水化物	4.9g
塩分	0.6g

主菜
2

材料 (4人分)

ふくらぎ	4切れ
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
柚子(絞り汁)	大さじ1/2
柚子の皮	少々
白ねぎ	3cm×8本
大葉	4枚

作り方

- ① 味噌と砂糖と柚子の絞り汁で漬けダレを作る。
- ② ①にふくらぎの切り身を漬けておく。(できれば一晩)
- ③ グリルで漬けダレをおとしたふくらぎを焼く。一緒に3cmほどのぶつ切りにした白ねぎを素焼きにする。
- ④ 魚の両面が焼けたら皿に大葉を敷き、白ねぎと一緒に盛り付ける。

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)

ヘルシー和風グラタン



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	367kcal
副菜 0.5	たんぱく質	20.2g
牛乳 乳製品 1.5	脂質	21.5g
	炭水化物	22.1g
	塩分	1.7g

(入賞者から一言)
ヘルシーだけど栄養もしっかりとれる

材料 (4人分)

豆腐	一丁
金屋ねぎ	2本
鶏肉	60g
えのき	20g
さといも	中3個
小麦粉	大さじ2
牛乳	400ml
マーガリン	適量
みそ	小さじ1
とろけるチーズ	100g
パン粉	適量
コンソメ	小さじ2
塩	少々

作り方

- (下ごしらえ)
・えのき・4cm、鶏肉・一口大、ねぎ・1cmの小口切り、豆腐・1cmのぶつ切り、さといも・一口大に乱切りして下ゆでしておく
- ① マーガリンを鍋に入れ溶かし、小麦粉を炒める
 - ② よく炒めたら牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る
 - ③ 別の鍋で鶏肉、えのきを炒め、②と混ぜて、下ゆでしたさといも、ねぎ、みそも一緒にいれて混ぜる
 - ④ グラタン皿にマーガリンを塗り、豆腐をひいて③を流し込む
 - ⑤ とろけるチーズをのせて、パン粉を少々ふりかけたら焦げ目がつくまでオーブントースターで焼いて完成

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (砺波市、高校生)

ポークソテーきのこソース



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	266kcal
副菜 1	たんぱく質	14.3g
	脂質	18.4g
	炭水化物	7.2g
	塩分	1.2g

豚肉でヘルシーメニュー

「ポークソテーきのこソース」は、価格的にも富山県産のものが入手しやすい豚肉を用いて、秋の味覚の代表格でもあるきのこをソースの中にふんだんに取り入れており、子どもからお年寄りまで美味しく召し上がれます。豚肉は、トンカツなどにしがちですが、ソテーにすることで使用する油分を少なくし、高カロリーとならないよう配慮しています。また、豚肉の部位をロースからもも肉に替えることで、エネルギー量を更に低く抑えることができます。

材料 (4人分)

豚ロース肉	60g×4枚
塩・こしょう	少々
サラダ油 (肉炒め用)	少々
しめじ	1/2パック
えりんぎ	1/2パック
生しいたけ	4枚
赤・黄ピーマン	各20g
サラダ油 (きのこ炒め用)	適宜
チャービル	4枝
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ2/3
酒	カップ1/3
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 豚ロース肉は軽くたたいてのばし、塩・こしょうをしておく。
- ② しめじは、軸を取り子房に分ける。えりんぎ、しいたけは薄く切る。赤・黄ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき①を両面こんがり焼き皿に取り出したあと、きのこ類、赤・黄ピーマンを炒め、調味料で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に肉を盛り、上にきのこソースをかけ、チャービルをそえる。

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)

イカと里芋の煮物



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 2	エネルギー	164kcal
副菜 2	たんぱく質	13.8g
	脂質	0.9g
	炭水化物	23.9g
	塩分	2.1g

材料 (4人分)

スルメイカ	2ハイ
里芋	15個
(煮汁)	
だし汁又は水	250cc
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
醤油	大さじ3
しょうが	少々

作り方

- ① スルメイカは胴と内臓をとり輪切りにする。
- ② 里芋の皮を剥く。
- ③ 煮汁を煮立ててイカと里芋を入れる。
- ④ 煮立ったアクをすくい、弱火で30分間揺らしながら煮汁が少なくなるまで味をしみ込ませる。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

イボダイの煮付け



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 3	エネルギー	182kcal
	たんぱく質	17.4g
	脂質	8.4g
	炭水化物	6.4g
	塩分	2.6g

材料 (4人分)

イボダイ	5~6匹
しょうが	少々
(合わせ出し汁)	
醤油	60cc
水	1カップ
酒	おおさじ2
砂糖	大さじ2~3

作り方

- ① イボダイの内臓をとり、水洗いする。
- ② 調味料を合わせ、ひと煮立てさせ、イボダイが重ならないように並べて、落とし蓋をする。
- ③ 始めは強火で、全体に火が通ったら中火にする。
- ④ 煮汁が煮詰まってきたら、上かけをして味をしみ込ませる。
- ⑤ 器に盛り、煮汁をかけ、針しょうがをのせる。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

イワシのみぞれ和え



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	135kcal
主菜 2	たんぱく質	11.5g
	脂質	7.5g
副菜 1	炭水化物	4.1g
	塩分	0.8g

材料 (3人分)

イワシ(大,刺身用)	4尾
大根	10cm
酢	大さじ1
味噌	小さじ1
砂糖	少々

作り方

- ① イワシを3枚におろし、水氷に入れ洗う。
- ② 水分をふき取り、塩をふり、酢に漬け、皮をひき、細かく切る。
- ③ 大根をおろし、軽く水分をきっておく。
- ④ 大根おろし、酢、味噌、砂糖を混ぜ、細かく切ったイワシと和える。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

カキとタラのかぶら蒸し



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	15.6kcal
主菜 2	たんぱく質	15.6g
	脂質	1.1g
副菜 1.5	炭水化物	14.5g
	塩分	1.8g

材料 (4人分)

カキ	200g
タラ	2切れ
かぶ	400g
人参	50g
ギンナン(缶詰)	20粒
キクラゲ	4枚
だし昆布	8cm4枚
卵白	1個分
だし汁	カップ1
塩・酒	少々
しょうゆ・みりん	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
だし汁	大さじ2
おろししょうが	適量

作り方

- ① カキは塩小さじ1をふって洗い、しょうゆ小さじ1をかける。タラ1切れを4等分し、塩小さじ1/3、酒小さじ2をふる。
- ② かぶはすりおろして絞り、もどしたキクラゲ、卵白、塩少々と混ぜる。
- ③ 人参は小さめに型で抜く。
- ④ だし昆布を器に敷き、①②③とギンナンをのせ、蒸す。
- ⑤ だし汁カップ1、塩少々、しょうゆ・みりん各小さじ1を煮立て、片栗粉大さじ1をだし汁大さじ2で溶き入れ煮立て、④を器に盛ってかける。上におろししょうがをのせる。

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」)

カニしんじょう



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	90kcal
主菜 1	たんぱく質	9.6g
	脂質	1.6g
副菜 1	炭水化物	9.5g
	塩分	1.3g

新漬でとれる「ズワイガニ」「紅ズワイガニ」は味がよく全国に知られています。その人気の高いカニを使った「カニしんじょう」は口あたり良く、ふわっと美味しく、おもてなし料理に最適です。

材料 (4人分)

カニの身抜き	80g
長いも	100g
卵	1個
エビ	80g
塩	少々
小松菜	1束
柚子	少々
(A)	
だし汁	300cc
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	大さじ1
(B)	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

作り方

- ① エビは殻をむいて背ワタを取り、細かく刻んですり鉢に入れてする。すりおろした長いもと卵を加えて、さらによくすり混ぜ、塩少々とカニの身抜き(トッピング用に少し残す)を入れて混ぜる。
 - ② ①を丸め、上に残したカニの身抜きをトッピングし、それを器に入れて蒸し器で蒸す。
 - ③ 小松菜を茹で3cm位に切り、固く絞る。
 - ④ (A)を鍋に入れ煮立ったら、(B)の水溶き片栗粉を入れあんを作る。
 - ⑤ 器に蒸したカニしんじょうを入れ、その横に③の小松菜を置き、④のあんをかける。
 - ⑥ 細かく刻んだ柚子をあしらう。
- ※蒸し器の火加減が強くならないように注意しましょう。
※しんじょうを蒸す時、金属製等のプリンカップや陶器の湯のみにラップを敷いて、その上にしんじょうの具をのせて蒸すときれい仕上がります。

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・射水市食改協)

かぶ・海老ア〜ン♪



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	57kcal
主菜 1	たんぱく質	4.9g
	脂質	0.2g
副菜 1	炭水化物	9.4g
	塩分	1.2g

(入賞者から一言)

あっさり、カロリー控えめ、だけど、ごはんに合います

材料 (4人分)

かぶ	小8個(大で4個)
小えび	100g
ねぎ	1/2本
(葉ねぎの部分)	
生姜	1カケ
片栗粉	小さじ1
塩	少々
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
塩	少々
水溶き片栗粉	
	約大さじ1.5

作り方

- ① かぶの葉を切り取り、皮をむき、上から1/3程度のところを切って“ふた”をつくり、下の部分を“器”になるようスプーンでくりぬく(転がらないよう底は平らにする)
- ② ①でくりぬいたかぶを粗みじん、えびはカラをむいてミンチ(8尾をトッピング用に残す)に、ねぎはみじん切りにする
- ③ ②をボウルで混ぜ合わせ、ある程度混ぜたら、片栗粉小さじ1と塩少々を加えてよく混ぜる
- ④ カぶの器に③の具を入れ、小えびの片面に片栗粉(分量外)をつけ上のにのせる
- ⑤ 鍋にだし汁、砂糖、醤油、塩を加え煮立ちさせ、煮立ったら、④のカぶの“器”を鍋に入れ、ある程度火が通ったら、①のかぶの“ふた”を入れて煮る
- ⑥ かぶに火が通ったら、お皿に盛りつけ、煮汁に水溶き片栗粉を入れてあんをつくり、かぶにあんをかけ、おろししょうがを添える

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト (富山市、短大生)

かぶとイカのわた煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	65kcal
主菜 1	たんぱく質	6.6g
	脂質	0.4g
副菜 1.5	炭水化物	9.0g
	塩分	0.7g

材料 (4人分)

かぶ	600g
イカ	大1杯
わけぎ	半束
だし汁	カップ2杯
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	カップ1/4

作り方

- ① かぶは茎2cmほど残り、葉を切り落とし、皮をむき、根元に十文字の切り込みをいれ、かるく下ゆでし、水に取る。
- ② イカは足を抜き、胴は中を洗い1cm幅に切る。足からわたと墨袋を取る。わたはほぐす。足は4cm長さ切に切る。
- ③ わけぎはさっとゆで、1本ずつ結ぶ。
- ④ 鍋にだし汁とかぶをいれ、火にかけ、3分たったらイカ、みりん、砂糖、しょうゆで調味し、わたをいれ、かぶが柔らかくなるまで煮る。途中でわけぎをいれ、ひと煮させる。

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」)

からだに優しいかぶら寿し



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	212kcal
主菜 2	たんぱく質	12.4g
	脂質	8.0g
副菜 1	炭水化物	20.5g
	塩分	3.1g

材料 (4人分)

かぶ	2kg
(大2個40切れ)	
塩	かぶ重量の3~4%
塩さば	40切れ
酢	100cc
米糲	240g
米	240g
軟飯の水加減	480cc
人参	40g

作り方

- ① かぶを洗い、上下を切り、皮を厚くむく。
- ② ①をしばらく水につけアク抜きし、かぶを4つに切り、両端を切る。1/4のかぶを、5つに切り、中央を8分目程まで切り込みを入れる。
- ③ ②のかぶを重量の3~4%の塩でつける。※気温が高い時期(10℃以上)には、塩を多めにする。
- ④ かぶと同量の重石をのせる。1~2日で水が上がる。
- ⑤ 軟らかめのご飯を炊き、粗熱をとり、糲と混ぜてポリ袋に入れる。
- ⑥ 電気釜にアルミホイルを敷き、⑤を入れて、2~3時間保温状態にし、甘酒をつくる。
- ⑦ かぶをザルに上げ、水気をとる。人参は、千切りにする。
- ⑧ 塩さばは3枚におろし、そぎ切りにし酢に浸す。かぶにさばをはさむ。
- ⑨ 容器の中に甘酒、かぶ、人参の順に交互に重ねる。
- ⑩ 全体の重量以上の重石をのせ、4日ほど冷暗所に保存後、食べられる。

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」)

カワハギの昆布



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	42kcal
主菜 2	たんぱく質	9.6g
	脂質	0.2g
	炭水化物	0.0g
	塩分	0.8g

材料 (3人分)

ウマツラハギ	2尾
昆布 (15cm×20cm)	2枚

作り方

- ① カワハギの頭を落とし、皮を剥ぐ。
- ② 3枚におろし、小骨をとる。
- ③ うす皮を取るように「そえ切り」にして、昆布に挟む。
- ④ 軽くおもしろし、冷蔵庫で2~3時間ゆめる。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

カワハギの煮付け



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	93kcal
主菜 3	たんぱく質	17.0g
	脂質	0.1g
	炭水化物	3.3g
	塩分	1.1g

材料 (3人分)

カワハギ	6~7匹
しょうが	少々
(合わせ出し汁)	
出し汁	600ml
醤油	75ml
みりん	75ml

作り方

- ① カワハギの頭と皮を取る。
- ② 歯ブラシなどで腹部をきれいに水洗いする。
- ③ 肝は流水によくさらす(血抜き)。
- ④ 合わせ出し汁を鍋に入れ、煮立ったらカワハギと肝、薄く切ったしょうがを入れる。
- ⑤ アクをこまめに取り、15分ほど弱火で煮る。
- ⑥ 最後にお好みで野菜を添える。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

ゲンゲ醤油煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	109kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	3.3g
炭水化物	8.3g
塩分	1.8g

主菜
1

材料 (4人分)

ゲンゲ	8~9匹
豆腐	一丁
長葱	60g
しょうが	少々
たかの爪	お好み
(合わせ出し汁)	
出し汁	600ml
醤油	100ml
みりん	100ml

作り方

- ① ゲンゲは頭と内臓を取り、歯ブラシなどを使って腹部をきれいに水洗いする。
- ② 約3cmの長さにつつ切りする。
- ③ 鍋に合わせ出し汁を入れ、煮立ったらゲンゲと豆腐、しょうがを入れ、アクを取りながら10分間弱火で煮る。
- ④ 長葱を入れ、ひと煮立ちしたら、お好みでたかの爪を入れる。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

ゲンゲの唐揚げ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	113kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	8.2g
炭水化物	4.4g
塩分	0.7g

主菜
1

材料 (3人分)

ゲンゲ	8~9匹
塩	少々
大根	おろし
片栗粉	大さじ3
レモン	1/8ヶ

作り方

- ① ゲンゲの頭をとり、体表の皮とヌメリをとる。(皮は毛抜き等で剥くようにしてとる)
- ② 水気をとって塩・片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃強の油を揚げる。
- ④ 器にゲンゲを盛り、大根おろしを添える。(中骨が気になるようであれば2度揚げる)

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

呉汁



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	7.8g
脂質	4.2g
炭水化物	12.8g
塩分	1.4g

主菜
1

大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それにだし汁を加えたので「呉汁」といいます。昔、肉や魚が貴重品だった時代に、大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質源として作っていました。

材料 (4人分)

大豆	カップ1/2
だし汁(煮干)	カップ3
みそ	40g
ねぎ	少々

作り方

- ① 大豆はたっぷりの水に一晩つけて戻し、すり鉢又は、フードプロセッサーですりつぶし、なめらかにする。
- ② 分量のだしを鍋に入れ煮立ってきたら①を入れ、みそを加え、味をととのえる。
- ③ ②を注ぎ、ねぎを散らす。
※大豆を煮立てる時は、ふきこぼれやすいため、鍋のふたをとり、弱火で大豆の青臭みがなくなるまでよく煮ます。
※呉汁に、大根やごぼう、きのこ、いもなどを入れて味の変化を楽しんで下さい。

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・立山町食協)

ごまコロッケ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	280kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	20.3g
炭水化物	15.5g
塩分	0.8g

主菜
1

副菜
1

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個(約300g)
ツナ(油漬け缶詰)	100g
溶き卵	1個
白ゴマ・黒ゴマ	各大さじ2
パン粉	1カップ
塩	小さじ1/3
コンショウ	少々
小麦粉	
揚げ油	
ラディッシュ(あれば)	

作り方

- ① かぼちゃはわたと種を取り、ラップをかけずに電子レンジで1分強加熱する。皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ② ①、ツナ、パン粉、塩、コンショウ適量を混ぜ、8等分して俵型にまとめる。
- ③ パン粉1カップに白ゴマと黒ゴマを混ぜる。
- ④ ②に小麦粉、卵、③の順に衣をつけ、中温の揚げ油で揚げる。器に盛り、飾り切りをしたラディッシュを添える。

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」)

サケのホイル焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	212kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	12.6g
炭水化物	5.4g
塩分	0.9g

主菜
3

副菜
1

材料 (4人分)

生サケの切り身	4切れ
玉ねぎ	1個
しめじ	1パック
バター	40g
塩	少量
コショウ	少量
オイル	少量
シロワイン	少量

作り方

- ① アルミホイルの上にオイルを引き、サケの切り身をのせる。
- ② サケの上に玉ねぎのスライス、しめじをのせて、塩・コショウをふる。
- ③ 白ワインを数滴たらし、バターをのせてアルミホイル
- ④ オープン又はフライパンで20分間蒸し焼きにする。
- ⑤ 食べる前にお好みでレモン汁をかける。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

鮭のマスタード焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	154kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	8.7g
炭水化物	10.0g
塩分	0.7g

主菜
2

材料 (2人分)

鮭	70g×2切れ
ペペリーフ	適量
(A)	
粒マスタード	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 鮭の切り身は水でさっと洗って、キッチンペーパーでふき、3等分に切る。
- ② (A)をボウルに入れて混ぜ、①を漬け込む。
- ③ アルミケースに②を入れ、オーブントースターで10~12分程度焼く。
- ④ ペペリーフは洗って水分をふき取る。
- ⑤ 皿に鮭をアルミケースごと盛り付け、④を添える。

※鮭は鶏肉に変えてもOK! たまねぎやにんじんの千切りを混ぜて焼いてもおいしい。

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)

さつまいもとイカの煮物



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	205kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	5.7g
炭水化物	25.3g
塩分	0.9g

主菜
1

副菜
1

材料 (4人分)

さつまいも	270g
イカ	中2はい
ねぎ	2本
だし汁	1.5カップ
油	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2強

作り方

- ① さつまいもは皮ごとよく洗って、1cm厚さの輪切りにし、水につけてあく抜きをする。
 - ② イカは足を抜いてわたを取る。包丁で開いてよく洗い、水気をふく。横に3つに切ってから1cm幅に切っていく。足も同じくらいの長さに切る。
 - ③ ねぎは3~4cm長さに切る。
 - ④ 厚手鍋を熱して油を入れ、①のさつまいもの水気をふいて加え、炒める。②のイカを加えてさらに強火で炒める。全体に油がまわったら、だし汁を加えて煮たてる。
 - ⑤ ④に砂糖、酒を加えて3分ほど煮る。醤油を加え、さらにあくを取りながら中火で煮る。煮つまってきたら、ねぎを加えて煮あげる。
- ※さつまいもの代わりに、じゃがいも、さといも、かぼちゃなどでもよい。

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」)

里いもとえびのマヨ合え



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	255kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	17.3g
炭水化物	17.5g
塩分	0.6g

主菜
1

副菜
1

(入賞者から一言)

子供や若い人に好評な里いも料理

材料 (4人分)

里いも	250g
ブラックタイガー	8尾
小松菜	2株
ネギ	1/2本
(A)	
マヨネーズ	大さじ4
ケチャップ	大さじ2
レモン汁	小さじ1
コンデンスミルク	小さじ1/2
片栗粉	1/4カップ
(下処理用)	大さじ2
塩(下処理用)	大さじ1/2
油	適量

作り方

- ① 里いもの皮をむき、1/4~1/6ぐらいに切り、軟らかくなるまで茹でる
- ② えびの頭とカラをむき、背わたを取り、塩、片栗粉をふりまぜながら、えびの汚れを取りのぞき、洗って水気を取る
- ③ 小松菜は2~3cmに切り、茹でる
- ④ 里いも、えびに片栗粉をつけて揚げる
- ⑤ ボウルに揚げた里いも、えび、小松菜を入れ、(A)のソースとみじん切りにしたネギをからめる

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、主婦)

サバと大根のおろし煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	223kcal
主菜 2	たんぱく質	12.8g
	脂質	12.7g
副菜 2	炭水化物	13.0g
	塩分	1.5g

材料 (4人分)

サバ	1尾
しょうゆ	大さじ1
大根	2/3本
ゆず	1/2個
片栗粉	適量
揚げ油 (A)	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

作り方

- ① サバ(3枚におろしたもの)は4cmのそぎ切りにし、しょうゆ大さじ1をからめて30分おく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、中温の油でからりと揚げる。
- ③ 大根はすりおろし、ザルで水気をきる。ゆずは薄い半月に切る。
- ④ 鍋に大根おろし汁と(A)をいれて10分煮る。
- ⑤ ③の大根おろしを約1/2カップ残して④に加え、ふたたび煮たらゆずを加え煮て、残り的大根おろしを入れ火を止める。

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」)

さばのキンピラねりごま・マヨ風味



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	391kcal
主菜 3	たんぱく質	24.3g
	脂質	25.2g
副菜 1	炭水化物	15.4g
	塩分	1.5g

(入賞者から一言)

さばや食物繊維を子供に食べやすく

材料 (4人分)

秋さば	1尾(約400g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
ごぼう	100g
人参	50g
ピーマン	青・赤各1個
しめじ	100g
芽ひじき(乾燥)	大さじ1
サラダ油	大さじ1
いりごま	大さじ1
七味	少々
柚子コショウ	小さじ1/2
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
(B)	
純ねりごま(白)	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
だし汁	1カップ
	(素大さじ2)

作り方

- ① さばを三枚におろして骨をとりのぞき、幅2cmのそぎ切りにし、下味(A)をまぶしてしばらくおき、片栗粉をはたく
- ② ごぼう、人参はマッチ棒状に切り、しめじは小房に分け、芽ひじきは水で戻し、ピーマンは細切りにする
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ2)をひいて熱し、①のさばを入れて、両面をよく焼いて取り出す
- ④ ③のフライパンを拭き、サラダ油(大さじ1)をひいて熱し、ピーマン以外の②の具材を炒め、全体に火が通ったらだし汁1カップを加え、ふたをして、中火で2~3分煮る
- ⑤ ④に③のさばをもどし入れ、ピーマンを混ぜ、(B)の調味料を加え、汁気が無くなるまで煮て、七味といりごまをふる
- ⑥ 器に入れてできあがり

出典/平成20年度我が家の食育メニューコンテスト(黒部市、看護師)

サバ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	305kcal
主菜 3	たんぱく質	16.7g
	脂質	24.2g
	炭水化物	1.5g
	塩分	1.4g

材料 (3人分)

サバ(大)	1匹
塩	大量
(合わせ酢)	
酢	180cc
砂糖	大さじ5
塩	大さじ2
昆布	1切れ

作り方

- ① サバを三枚におろし、腹骨をとる。
- ② サバ全体を塩でまぶし、3時間程塩漬けにする。
- ③ 塩を酢で洗い流し、酢・砂糖・塩で合わせ酢を作り、1時間ほど漬け込む。
- ④ 酢をふき取り、サバの皮の表面の薄皮を剥ぎ、中骨を取って食べやすい大きさに切る。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ(富山県漁業協同組合連合会)

タラの肝煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	310kcal
主菜 1	たんぱく質	7.1g
	脂質	25.2g
	炭水化物	9.0g
	塩分	1.9g

「タラ汁」は朝日町の郷土料理です。新鮮なタラから肝を取り出し、酒と醤油で煮付ける「肝煮」は、酒肴として親しまれるひと品です。鮮度が落ちやすい魚なので、新鮮なものを使用するよう心がけてください。

材料 (4人分)

タラの肝	1尾分
ネギ	少々
(割下)	
酒	200cc
醤油	50cc
みりん	50cc
砂糖	小さじ1

作り方

- ① タラの肝を取り出してよく洗い、酒塩水に1時間ほど漬けて、血や臭いを抜く。
- ② 割下を入れた鍋に肝を入れ、煮切るまで火にかける。
- ③ 皿に盛りつけ、細かく刻んだネギをかける。

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)

手づくり簡単ぎょうざ



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 1	エネルギー	310kcal
主菜 2	たんぱく質	15.2g
	脂質	12.4g
副菜 1	炭水化物	32.0g
	塩分	1.9g

手づくりのぎょうざは自分流のアレンジが楽しいです。メタボ対策に野菜を多めにとるとgood！。

野菜に多く含まれるビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きを助けます。

材料 (2人分)

豚ひき肉	100g
白菜 (又はキャベツ)	150g
生しいたけ	1個
ニラ (又はねぎ)	20g
塩	材料の1%弱
こしょう	少々
にんにく	1/2かけ
すりおろししょうが	10g
市販のぎょうざの皮	16枚
油	小さじ2
つけだれ	
(酢・しょうゆ・ラー油)	

作り方

- ① 材料をみじん切りにし、水気をしぼる。
- ② 豚ひき肉と①の材料、調味料をビニール袋に入れ、外側からよくもんでしばらくねかせておく。
- ③ ②のビニール袋の角を切り穴を開け、ぎょうざの皮の上に、肉を搾り出し、ぎょうざの皮に縁に水をつけて包む。
- ④ フライパンに油をひき、③のぎょうざを焼く。
※ちょっと手間がかかりますが、手づくりの味は格別です。時間がある休日に作り置きし、冷凍保存しておく、忙しいときでも簡単に調理できて便利です。

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)

豆腐の柚子饅頭



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 1	エネルギー	138kcal
	たんぱく質	8.0g
	脂質	5.0g
	炭水化物	15.3g
	塩分	1.6g

霊峰白山を源とする庄川に、特有の嵐吹く庄川地域は、日本最北の柚子栽培最適地です。

この料理は、口あたりもやさしく、柚子の香りが豊かです。

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁
人参	30g
芽ひしき (A)	2g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	少々
絹さや	4枚
卵	1個
片栗粉	小さじ1
銀あん	
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	100cc
片栗粉	小さじ1
柚子みそ (作りやすい分量)	1個分
柚子の皮	1個分
みそ	大さじ4
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1

作り方

- ① 柚子の皮をゆでてしばらく水にさらす。みそ、砂糖、みりんを煮て、柚子みそを作る。
- ② 木綿豆腐は30分ほど水切りする。
- ③ ひしきは水でもどし、人参はせん切りにして、(A)で煮て下味をつける。
- ④ 絹さやは、さっとゆでてせん切りにする。
- ⑤ 豆腐はくずしながら、とき卵と片栗粉を入れ混ぜ合わせ③と④と柚子みそを大さじ1入れてざっくりと混ぜる。
- ⑥ 湯のみ茶碗にラップを敷き、⑤のをせてラップをねじる。
- ⑦ 蒸気のたった蒸し器に入れ、10～15分蒸して器に盛る。
- ⑧ 銀あんを作り、⑦にかけ、上に柚子のすりおろしたものを散らす。
※火加減に注意しましょう。

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・砺波市食改協)

氷見牛のすき焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 2	エネルギー	464kcal
	たんぱく質	16.0g
	脂質	26.6g
副菜 3	炭水化物	36.0g
	塩分	3.7g

うす切りにした氷見牛を、長ねぎや白菜、豆腐などの具材といただく簡単な料理です。割下の味を濃くしすぎないほうが、氷見牛独得のまろやかな甘さを堪能できます。手元の器で卵とからめると、より一層滑らかな口あたりになります。

材料 (2人分)

氷見牛すき焼き用肉	250～300g
長ねぎ	2本
焼き豆腐	1/2丁
しらたき	1/2玉
えのき	1/2束
白菜	1/4束
牛脂	適宜 (A)
砂糖、しょうゆ、みりん	各大さじ3～4

作り方

- ① ねぎは長さ3cmに、豆腐は8等分に切り、春菊は根元を切り落として4等分に切る。白菜はざく切りにする。しらたきは熱湯を回しかけてアクを取る。
- ② 鍋を熱して牛脂を全体によくなじませる。ねぎを強火で焼きつけるように炒めてから片方に寄せ、空いたところに牛肉を広げる。強火で両面を焼き、(A)を加えて煮る。
- ③ 全体がぐつぐつしてきたら、他の具材を加えて、中火で煮る。

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)

ぶた肉と野菜の煮物



1人当たりのサービング及び栄養量

主菜 3	エネルギー	326kcal
	たんぱく質	17.6g
	脂質	18.6g
副菜 3.5	炭水化物	20.5g
	塩分	1.0g

材料 (4人分)

ぶた肩ロース肉	320g
だいこん	600g
こんにゃく	1枚
さといも	350g
油	大さじ1
だし汁	3と1/2カップ
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
塩	小さじ1

作り方

- ① ぶた肉は大きく六つに切り分ける。
- ② だいこんは、4cm厚さの輪切りにし、ぐるりと皮をむいてさらに半分に切り、軽く面取りをする。
- ③ こんにゃくは塩少々でもみ、1～2分ゆでて、水の中でもむ。両面にかのこに包丁を入れ、六つに切る。
- ④ さといもは洗って皮をむき、まわりをふきんでふく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①のぶた肉を加え、まわりが白くなるまでいため、②と③を加える。
- ⑥ ⑤に醤油、砂糖、みりん、塩、だし汁を入れて強火で煮る。
- ⑦ 煮たったら中火にし、だいこんが透きとおったら④のさといもを加えて、やわらかくなるまで煮る。

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」)

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	486kcal
主菜 5	たんぱく質	30.8g
	脂質	32.2g
副菜 3	炭水化物	14.0g
	塩分	3.7g

材料 (4人分)

ぶり	500~600g
大根	1本
水	1リットル
(A) 調味料	
しょうゆ	80~90cc
砂糖	大さじ1
だし汁	100cc
味噌	大さじ1

作り方

- ① 大根は、1~1.5cm位の厚さに切り、面取りをしてゆでておく。
- ② ぶりは熱湯の中をくぐらせて、血合いや油分をとる。
- ③ 鍋に1リットルの水と大根を入れ、少し柔らかくなってから(A)の調味料を入れ、ぶりを入れて煮る。
- ④ 時々浮いてくるアクをこまめにとる。
- ⑤ 煮えたら一度火を止めしばらく置いて、また煮ると味がしみておいしくなる。

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】)

えびとレンコンのもっちりロール



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	138kcal
主菜 2	たんぱく質	12.9g
	脂質	0.5g
副菜 2	炭水化物	20.4g
	塩分	1.3g

(入賞者から一言)

野菜いっぱいのロールキャベツ風を電子レンジで手軽に

材料 (4人分)

レンコン	1本(284g)
白菜	1/4カット
甘えび	440g(22尾)
冷凍コーン	25g
冷凍インゲン	25g
(細かく切ったもの)	
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
万能ねぎ	少々
生姜	少々
(あん)	
白だし	5cc
水	80cc
醤油	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① 甘えびをむき、サッと洗って水気を切り、包丁でたたいてミンチにする(頭の部分も洗って水気を切っておく)
- ② 白菜を1枚ずつに分け、水洗いし、熱を通しやすいように葉と軸を交互に重ねてラップで包み、レンジで4分加熱する
- ③ レンコンは泥を落とし、2/3をすりおろし、1/3をみじん切りにする
- ④ 甘えびとレンコンを合わせ、解凍したコーンとインゲンを入れ、塩・コショウ(少々)、酒、片栗粉を加えて混ぜる
- ⑤ ②の白菜を少し重ねて2枚並べ、手前に④の具材をのせ、クルクルと巻く
- ⑥ 耐熱皿に⑤をのせ、レンジで4~6分加熱する
- ⑦ 万能ネギを細かく切り、生姜をすりおろし、えびの頭は小麦粉をつけて油を引いたフライパンでカリッと炒める
- ⑧ あんを作り、⑥にまわしかけ、⑦をトッピングする

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、短大生)

切り干し大根の卵焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	138kcal
主菜 1	たんぱく質	6.5g
	脂質	10.2g
	炭水化物	4.2g
	塩分	0.5g

子供たちの大好きな卵料理にひと工夫!

冬の保存食材である切り干し大根は、保存に便利だけでなく、生より栄養価も高くなります。おひたしや煮物だけでなく、卵焼きにも手軽に入れて、子供たちと一緒に食べましょう。

材料 (4人分)

卵	4個
切干大根	20g
ねぎ	10g
塩	小さじ1/4
サラダ油	適量

作り方

- ① 切干大根は水で戻しざく切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 卵をときほぐし、①を加え、塩で調味する。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ 8等分に切り、器に盛る。

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)

富山牛とチンゲン菜の薬膳炒め



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	255kcal
主菜 1	たんぱく質	6.5g
	脂質	21.1g
副菜 1	炭水化物	7.5g
	塩分	0.9g

材料 (4人分)

牛ロース	160g
チンゲン菜	120g
赤・黄ピーマン	各40g
らっきょう(みじん切り)	40g
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片
醤油	大さじ2/3
オイスターソース	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1と1/2

作り方

- ① 牛ロース(固まり)は5mm厚さに切る。塩、胡椒で下味をつけておく。醤油、砂糖、オイスターソースを合わせておく。
- ② チンゲン菜は3cm幅、赤・黄ピーマンは縦1cm幅に切り、にんにく、生姜、らっきょうはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉を強火で焼き、焼き色がついたら一旦、取り出す。サラダ油を少々足し、にんにく、生姜、らっきょうを順に入れ、赤・黄ピーマンとチンゲン菜を加え、中火で炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、牛肉を戻し、①の合わせ調味料を加え、味を整える

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)

冬の富山のごっつお鍋



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	676kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	39.1g
炭水化物	47.9g
塩分	2.5g

主菜
4

副菜
2

(入賞者から一言)

富山の海の幸、里の幸がたっぷり！

材料 (4人分)

ぶり	薄切り20枚
白菜	200g
ごぼう	120g
人参	120g
しいたけ	4枚
絹ごし豆腐	1丁
ねぎ	1/2本
豆乳	1.2L
昆布だし	400cc
クコの実	20粒
白飯	160~170g
松の実	30粒
柚子みそ	40g
白醤油	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

- ① ブりはそぎ切り、ねぎは細く切り水にさらして白髪ねぎにし、その他の野菜類は全て1口大に切る
- ② 鍋に豆乳と昆布だしを混ぜ入れ、人参、ごぼうを入れて火にかけ、調味料を加える
- ③ 白菜の芯の部分、シイタケを加え、柔らかくなったら、白菜の葉先の部分、豆腐、ぶりの切り身を加えサッと火を通す
- ④ クコの実はぬるま湯でもどす
- ⑤ 器に盛りつけ、クコの実、白髪ねぎをかざる
- ⑥ 白飯に松の実を混ぜておにぎりにし、柚子みそを塗ってトースターで焦げ目がつく程度に焼く

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)

ぶりのあんじゃなます・げんげのすまし汁



1人当たりのサービング及び栄養量 (なます)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	13.3g
炭水化物	11.7g
塩分	2.0g

副菜
3

(すまし汁)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	1.4g
炭水化物	1.3g
塩分	3.3g

副菜
1

材料 (4人分)

[ぶりのあんじゃなます]	
ぶりの切り身(刺身用)	250~300g
塩	適量
酒	適量
味噌	大さじ3と1/2
砂糖	大さじ3と1/3
酢	大さじ2
すりおろし生姜	大さじ1~1と1/2
[げんげのすまし汁]	
げんげ	10匹
だし汁	5カップ
塩	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- [ぶりのあんじゃなます]
- ① 1.ぶりは1~1.5cm厚さの刺身大に切る。
 - ② 味噌、砂糖、酢、すりおろし生姜を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。
 - ③ 軽く1.の全体に塩をふり、5分位なじませて後、酒で洗い、塩をとる。
 - ④ ③の水分をとり、②で和え、器に盛る。
- [げんげのすまし汁]
- ① げんげは頭をとって、わたを出し、尾を2cm切り落とす。
 - ② ①を3~4等分に切り分ける。
 - ③ 昆布でとっただし汁を沸騰させ、②を素早く入れる。
 - ④ アクをとり、再び沸騰したら火を止める。
 - ⑤ 塩、しょうゆで味を整える。

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【魚津市】)

ブリのイタリアン仕立て



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	13.6g
脂質	17.7g
炭水化物	8.5g
塩分	1.0g

主菜
2

副菜
0.5

イタリアンでブリを食す！

「ブリのイタリアン仕立て」は、富山湾の代表といわれる出世魚のブリをおしゃれに変身させました。彩りに野菜とともによいヘルシーな一品です。

ブリなどの魚には良質のたんぱく源であるだけでなく、ビタミン類・カルシウムなどの他、エイコサペンタエン酸など健康に有益な脂肪酸が多く含まれています。

材料 (4人分)

ぶり	60g×4切れ
塩・こしょう	適量
たまねぎ	小1/2個
赤・黄ピーマン	各1/6個
片栗粉	適量
サラダ油	適量
白ワイン	20ml
パセリ	適量
(A)	
バルサミコ酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- ① ぶりに塩・こしょうしておく。
- ② たまねぎはうす切りに、ピーマンはせん切りにしておく。片栗粉を全体に混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を塩・こしょうした面を下にして焼き、反対に返したら②の野菜をぶりにのせ白ワインをまわし入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ (A)を耐熱容器に入れ、レンジにかけとろみを付ける。
- ⑤ 皿に③をのせ、④のソースをかける。(細かいさいの目に切ったピーマンを周囲に飾るときれいです。)

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)

アジのたたき



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	102kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	2.9g
炭水化物	1.1g
塩分	0.2g

主菜
3

材料 (3人分)

アジ(大)	4尾
生姜	1片
分葱	少々

作り方

- ① アジを3枚におろし、腹骨・中骨・皮をひく。
- ② 生姜、分葱、アジを細かく切る。
- ③ ②を合わせて盛り付け、醤油やポン酢をかける。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

アジフライ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	65kcal
主菜 2	たんぱく質	11.2g
	脂質	1.9g
副菜 0.5	炭水化物	0.1g
	塩分	0.2g

材料 (3人分)

アジ(中) 4尾
小麦粉 適量
卵 適量
パン粉 適量
塩 適量
こしょう 適量
キャベツ 適量
レモン 適量

作り方

- ① 「せいご」をとり、三枚におろす。
- ② アジに塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③ 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ タルタルソースはもちろん、マヨネーズをつけても美味しい。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

厚あげの射込み煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	270kcal
主菜 3	たんぱく質	17.0g
	脂質	13.4g
	炭水化物	20.3g
	塩分	2.0g

豆腐や肉などに包丁を入れて袋状にし、その中に他の材料を詰めて煮た料理を「射込み煮」といいます。切り分けると、見た目にも美しい料理ですので、おもてなし料理としてもよいでしょう。

材料 (4人分)

厚あげ 2枚
とりひき肉 100g
人参 40g
長ねぎ 1本
絹さや 8枚
(A)
しょうが汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
片栗粉 大さじ2
(B)
だし汁 カップ3
酒 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ3
塩 小さじ1/2

作り方

- ① 厚あげは油抜きをし、軽くおさえて水気を切り、横2つに切る。揚げの真中に包丁を入れ袋状にする。
 - ② 人参、長ねぎはみじん切りにし、ひき肉と合わせる。調味料(A)を加え混ぜ、4等分する。
 - ③ あげの切り口を開き、片栗粉を軽くふり、②を詰め、詰め口を平らにし、形をととのえる。
 - ④ 調味料(B)を一度さっと煮立たせ③を入れ、中火から弱火にし落としふたをして煮込む。(汁気がなくなったら、だし汁を加え、ゆっくり煮込む。)
 - ⑤ 盛り付けるとき、さらに半分に切り、ゆでた絹さやを添える。
- ※中に入れる具をきのこや魚介などいろいろ変えても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・立山町食改協)

甘えびのピルピル



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	472kcal
主菜 1	たんぱく質	6.1g
	脂質	48.1g
	炭水化物	1.0g
	塩分	0.4g

ピルピルはスペインのお料理。簡単でお父さんのおつまみにもぴったりです。バゲットにうまみが出たオリーブオイルをしみこませて食べてくださいね。

材料 (2人分)

甘えび(白えび) 20尾
塩 少々
にんにく 1片
赤唐辛子 1/2本
オリーブオイル 100cc
レモン汁 適量

作り方

- ① 小さな厚手のお鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れ、弱火でゆっくりと加熱し、にんにくの香りを引き出す。
- ② 下処理し、塩をふったえび、赤唐辛子を入れ、弱火で加熱する。

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)

甘えびのブリック



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	10.7g
	脂質	12.5g
	炭水化物	10.3g
	塩分	0.5g

ブリックは北アフリカのチュニジアの食べ物。チュニジアではとろとろ半熟卵をソースのようにして食べます。今回は甘えびで富山風にアレンジ。春から10月までは白えびでためしてみてください。

材料 (2人分)

甘えび 12尾
(又はしろえび)
パセリ 大さじ2
(みじん切り)
卵 2個
春巻きの皮 2枚
小麦粉 小さじ1
水 小さじ2
塩 少々
レモン(ライム) 2切れ
揚げ油 適量

作り方

- ① 甘えび(白えび)は下処理をし、さっと塩ゆでにする。
- ② 小麦粉とお水を混ぜて、のりを作っておく。
- ③ 春巻きの皮の真ん中に卵を割り入れ、①のえび、パセリをのせ②ののりでふちを閉じ、すぐに180℃に温めた油で卵が半熟で皮がきつね色になるまで揚げる。
- ④ お皿にのせ、塩とレモンかライムを絞りながら食べる。

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)

イカの子付け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	98kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	1.7g
炭水化物	3.3g
塩分	1.3g

主菜
3

材料 (3人分)

ヤリイカ 2ハイ
(又はスルメイカ)
マダラの仔 1房
(調味料)
水 1カップ
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2

作り方

- ① 調味料を合せ、ひと煮立てさせ、包丁で切り目を入れたたら子に味がしみ込むまで煮込む。
- ② たら子をフキンで絞り水気をとる。
- ③ ほぐしたたら子を鍋で炒り、水分をとばしてサラサラ状態にする。
- ④ ヤリイカの刺身を軽く昆布で締め、たら子をまぶす。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

イワシ酢入り煮付け



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	176kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	7.3g
炭水化物	10.4g
塩分	2.3g

主菜
2

材料 (3人分)

カタクチイワシ 10~12匹
しょうが 少々
(合わせ出し汁)
出し汁 300ml
醤油 200ml
酢 250ml
みりん 250ml

作り方

- ① イワシを3%の食塩水でよく洗う。
- ② キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ③ 合わせ出し汁を鍋に入れ、煮立ったらイワシと薄く切ったしょうがを入れる。
- ④ アクをこまめに取り、15分ほど弱火で煮る。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

イワシの梅干し煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	307kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	13.4g
炭水化物	24.5g
塩分	2.3g

主菜
3

昔は、イワシがよくとれたので、食卓によくできました。氷見の特産である「稲積梅」を一緒に煮ると、骨までやわらかくなり、丸ごと食べられます。昔、祖父母から、イワシを食べると、骨が丈夫になるとよく言われたものです。

材料 (4人分)

イワシ 400g
塩 少々
酢 カップ1/2
生姜 1片
梅干し (A) 大2個
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ4
砂糖 大さじ2
水 カップ1
山椒の葉 適宜

作り方

- ① イワシは頭と内臓を取り、塩水で洗う。
 - ② イワシがかぶる程度に水と酢を入れ、ひと煮立ちさせ、ゆで汁を捨てる。
 - ③ 生姜を薄切りにし、(A)を入れて煮たて、少々冷やす。
 - ④ ③の煮汁にいわしを並べ、ほぐした梅干しをのせ、中央で煮汁が少なくなるまで煮る。
 - ⑤ 器に④を盛り、山椒の葉を香り付けにのせる。
- ※骨ごと食べられるのでカルシウムたっぷりの一品です。

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・氷見市食協)

お手軽肉豆腐



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	175kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	8.6g
炭水化物	9.1g
塩分	2.6g

主菜
2

副菜
2

野菜たっぷり食べ応えがUP!
調味料がめんつゆだけなのでとっても簡単です。

材料 (2人分)

牛もも肉(薄切り) 80g
木綿豆腐 1/2丁
チンゲン菜 2株
しめじ 1/2パック
こんにゃく 1/4枚
めんつゆ(濃縮タイプ) カップ1/4

作り方

- ① 肉、チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをおとしほぐす。
- ② 鍋に①とめんつゆ、水1カップを加えて煮る。
- ③ 木綿豆腐は6~8つ切りにする。
- ④ ③の木綿豆腐を加え、さらに5分程煮るとでき上がり!

※100g当たりのカロリー
もも肉:約220kcal
リブローズ:約450kcal
※たまねぎやきのこを加えてもおいしくいただけます。

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)

かぶす汁



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	172kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	6.6g
炭水化物	10.8g
塩分	2.4g

主菜
3

「かぶす(株数)」とは、魚の分け前のことで、その日水揚げした魚で作ることから名前がつけました。漁師は海に出る時、「マルベントウ」を持って行きます。中ぶたに飯をつめ、底にはチャンパチ(どんぶり鉢)が入っています。船で獲れたての魚をぶつ切りにして大鍋に放り込み、みそや野菜を入れてかぶす汁を作り、チャンパチによそって食べます。漁師が一仕事を終え、大鍋を囲んでほっと一息つく時の料理です。

材料 (4人分)

旬の魚	
アジ、フグ、カワハギ、サバ、ワタリカニ	
すり身(ととぼち) 400g	
(A)	
イワシ	4匹
山芋	40g
片栗粉	大さじ1
卵	1個
みそ	小さじ1
酒	大さじ1
みそ	大さじ3
ねぎ	40g

作り方

- ① 魚はうろこや内臓をとってぶつ切りにし、よく洗っておく。
 - ② ととぼち用のイワシは、頭、骨、内臓を取り、(A)を加えてフードプロセッサーにかける。
 - ③ 鍋にお湯をわかし、①の魚をいれ、②のととぼちを一口大にして、鍋に入れる。
 - ④ みそで味をととのえ、小口切りのねぎを加える。
- ※魚は、鍋のふたを開けて煮ましょう。生臭みがこもらず、薄味でおいしく食べることができます。

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・氷見市食改協)

鯉こく



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	275kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	13.4g
炭水化物	12.6g
塩分	3.2g

主菜
3

材料 (4人分)

鯉の切り身	4切れ
味噌	200g
とうふ	一丁
水	7カップ

作り方

(下準備)

- ・鯉は、皮と内臓をつけたままで輪切りにし、薄めの塩水に軽く浸しておく。(但し、胆のうは取り除く)
- ① 分量の水の1/5をボールに入れ、味噌を加えてよく練っておく。
 - ② 残りの水を深鍋に入れ、鯉の切り身を入れて中火で煮る。煮立ってアクが浮いてきたら、こまめに取り除く。
 - ③ 先に練っておいた味噌を加え、とろ火で約1時間煮込む。
 - ④ 仕上げ際に厚切りにしたとうふを入れ、味をととのえ、ひと煮立ちしたら火を止める。
 - ⑤ 椀に盛る。

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】)

五箇山豆腐の富山巻き



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	193kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	7.8g
炭水化物	14.4g
塩分	1.3g

主菜
2

副菜
1

材料 (4人分)

五箇山豆腐	160g
黒部ポーク	200g
いんげん	120g
サラダ油	適量
(A)	
りんごすりおろし	1/4個
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 豆腐は8等分にする。いんげんは筋を取り、ゆでておく。
- ② 豆腐といんげんと一緒に豚スライス肉でくるくる巻く。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②をこんがり焼く。
- ④ (A)を混ぜ合わせ③に流しからめる。
- ⑤ 輪切りにしたにんじんを砂糖で煮詰めグラッセを作る。
- ⑥ 器に④と⑤盛る。

【にんじんのグラッセ】
にんじん 120g(小1本)
砂糖 大さじ2

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)
H19「我が家の食育メニューコンテスト」(富山市・会社員)

昆布のカルパッチョ



1人当たりのサービング及び栄養量

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

副菜
1

昆布をそのまま、たっぷりの野菜と一緒に食べましょう。

材料 (2人分)

さすの昆布	2切れ
水菜	60g
パプリカ(黄)	1/2個
貝割れ大根	1/2パック
ミニトマト	2個
お好みのドレッシング	大さじ2
ピンクペッパー	適宜

作り方

- ① さすの昆布は一口大に、パプリカは千切りに、ミニトマトは半分に切る貝割れ大根は根を切り取り水洗い、水菜はざく切りにする。
- ② 皿に盛り、ピンクペッパー、ドレッシングをかける。

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)

サバの梅・ごま味噌カツ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	429kcal
主菜 3	たんぱく質	24.9g
	脂質	24.8g
副菜 1	炭水化物	21.6g
	塩分	2.9g

(入賞者から一言)

DHA、カルシウムが摂取できて子供の成長をお助け

材料 (4人分)

マサバ	1尾 (600g)
昆布茶	小さじ1
梅干し	(大)2個
黒ごま	大さじ1
大葉	10枚
パン粉	適量
粉チーズ	大さじ1
小麦粉	適量
溶き卵	1個
油	適量
(調味料)	
酒	大さじ3
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
(添え)	
キャベツ	適量
大葉	適量
トマト	適量

作り方

- ① マサバを3枚におろして骨を抜き、昆布茶をふってしばらくおく。水気をペーパーでとり、食べやすいサイズにそぎ切りにする
- ② 梅干しは種を取って細かくたたき、大葉はみじん切りにする
- ③ 梅肉・黒ごま・大葉・調味料を混ぜる。パン粉、粉チーズを混ぜ合わせておく
- ④ ①のサバに③の梅ごま味噌を塗って、小麦粉→溶き卵→粉チーズ入りパン粉の順につけて、中温に熱した揚げ油でカラリと揚げる
- ⑤ 器に盛り、千切りキャベツ、大葉、トマトを添えてできあがり

出典/平成19年度我が家の食育メニューコンテスト (黒部市、看護師)

サバのみそ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	223kcal
主菜 2	たんぱく質	15.9g
	脂質	8.8g
	炭水化物	15.6g
	塩分	2.9g

材料 (3人分)

サバ	1尾
しょうが	1片
(煮汁)	
水	1.5カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ4
味醂	大さじ1
醤油	大さじ1.5
味噌	大さじ3

作り方

- ① サバを水洗いし、2枚におろし、4~6切にする。
- ② 皮の方に切れ目を入れ、熱湯をかける。(臭みをとる)
- ③ 広く浅い鍋に引き水を入れ、サバをひと煮立としてしょうがを入れる。
- ④ 酒、砂糖、味醂、醤油を入れてひと煮立ちする。
- ⑤ 最後に味噌をときながら入れ、汁気が少なくなるまで弱火で煮る。

出典/富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

白身魚のホイル焼き



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	83kcal
主菜 2	たんぱく質	13.4g
	脂質	0.2g
副菜 1	炭水化物	7.5g
	塩分	0.3g

ホイル焼きは油を使わないため、ヘルシーな料理です。昆布の旨みが魚にしみ込み、レモンの酸味でさっぱりと、薄味でもおいしく食べられます。

材料 (2人分)

白身魚	2切れ
(鮭、たら、かれいなど)	
長ねぎ	1本
レモン	1/2個
えのきたけ	1/4束
にんじん	20g
酒	少々
昆布	適宜

作り方

- ① 魚に軽く塩をしておく。
- ② アルミホイルに、昆布を敷き、その上に①と、斜め切りした長ねぎ、石づきをおとし小房にしたえのきたけ、輪切りにしたにんじん、輪切りのレモンをのせ、全体に塩と酒をふりかける。
- ③ ②をつつみ、オーブントースターで約10分加熱する。
※オーブントースターがない場合は、ラップをして電子レンジを利用したり、フライパンで蒸し焼きにしても作ることができます。

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)

すり身揚げ



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	229kcal
主菜 2	たんぱく質	14.0g
	脂質	14.3g
副菜 1	炭水化物	11.0g
	塩分	0.5g

射水市の新湊地区では、昔から沿岸漁業の適地として知られ、四季を通じていろいろな種類の魚が豊富にとれます。すり身揚げも、射水市の家庭でよく作られる一品です。

材料 (4人分)

イワシ	200g
長いも	60g
卵	1個
玉ねぎ	100g
人参	40g
ごぼう	40g
大葉	10枚
しょうが	1かけ
みそ	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

- ① イワシは、頭・骨・皮を取り、まな板の上で軽くたたいた後、しょうが汁を加えてすり鉢でする。
- ② ①の中に長いもをすりおろし、溶き卵、みそを入れよくすり、混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎ、人参は粗いみじん切りに、ごぼうは1cm長さのせん切りにする。大葉は縦半分にしてせん切りにする。
- ④ ②と③を混ぜ片栗粉を加える。
- ⑤ ④を一口程度の大きさにスプーンですくい、油で揚げる。
※メギス・アジ・エビ等、旬の魚でアレンジできます。

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・射水市食改協)

すり身焼き



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	9.4g
脂質	3.9g
炭水化物	4.6g
塩分	0.5g

主菜
2

材料 (3人分)

すり身	200g
ごぼう	40g
にんじん	40g
大葉	6~8枚
レモン	1/8ヶ

作り方

- ① ごぼう、にんじんをさがきにし、ごぼうはアクをとる。
- ② すり身をよくすり混ぜて、ごぼう・にんじんを混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、一口大のものを5ミリほどに広げ、大葉を貼りつけ焼き目をつける。
- ④ 弱火で中まで火が通るように焼く。
- ⑤ 最後にお好みでレモン汁をかける。

出典／富山湾の魚でつくる簡単レシピ (富山県漁業協同組合連合会)

タコのマリネ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	106kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	6.4g
炭水化物	2.6g
塩分	0.2g

主菜
1

ぶつ切りしたタコを彩り豊かなマリネにする簡単な料理です。すりおろしたキュウリは、写真のようにマリネソースと別にして盛りつければ、器がより華やかになります。

材料 (4人分)

茹でタコ	足1本 (80g)
ニンニク	2片
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	1個分
きゅうり	1本
塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ① 茹でタコの足を好みの大きさにぶつ切りし、塩コショウをする。
- ② ニンニクをすりおろし、オリーブ油と混ぜる。
- ③ ①と②を和えて、器に盛る。
- ④ きゅうりをすりおろし、レモン汁と混ぜ、塩コショウをする。
- ⑤ ③に④をかけて、冷蔵庫で冷やす。

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)

チーズオムレツ



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	177kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	12.4g
炭水化物	23.0g
塩分	1.4g

主菜
1

材料 (1人分)

卵	1個
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
マーガリン	小さじ1
スライスチーズ	1/2枚
ケチャップ	適宜
お好みの野菜 (レタス、ブロッコリー、トマト等)	

作り方

- ① 卵はボウルに割り入れて泡立て器で溶きほぐす。
 - ② ①に牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
 - ③ フライパンを温め、マーガリン小さじ1を入れて全体に広げ、②を流し入れる。
 - ④ ③の卵が半熟のうちに、スライスチーズを半分に分けてのせて包み込み、皿に盛り付ける。
 - ⑤ お好みでケチャップをかけ、ブロッコリーやレタスなどを添える。
- ※ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯でゆでてざるに上げ、レタスは1枚ずつはがして洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。

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)

チーズ納豆と昆布かまぼこ



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	10.2g
脂質	5.1g
炭水化物	8.7g
塩分	1.0g

主菜
1

おなじみの納豆もチーズの風味でコクをプラスし、新鮮な味わいです。

材料 (2人分)

納豆	80g
粉チーズ	5g
あさつき	5g
納豆のたれ	小袋1パック
昆布かまぼこ	50g
練りわさび	少々
大葉	4枚

作り方

- ① 納豆、粉チーズ、小口切りしたあさつき、たれを加え混ぜ合わせる。
- ② 昆布かまぼこを切り、大葉にのせ、わさびを添える。



一緒に食べてもgood!

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)

超速!ぶりのみそ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	200kcal
主菜 2	たんぱく質	14.5g
	脂質	11.2g
副菜 1	炭水化物	9.0g
	塩分	1.4g

電子レンジで「ぶり料理」市販の調味料を使って本格的な味に！電子レンジでぶりに含まれるEPAやDHAを逃がさずに調理できます。残ってしまった刺身やふくらぎ・鮭などでもおいしいです。

材料 (2人分)

ぶり	2切れ
ピーマン	1個
長ねぎ	5cm
みそ	大さじ1
焼肉のたれ	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① ぶりは食べやすい大きさに切る。ピーマンは縦4つ切り、長ねぎは縦4つ切り
- ② 耐熱容器に、みそ、焼肉のたれ、水を入れて混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
※お好みで豆板醤などを

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)

富山牛時雨丼



1人当たりのサービング及び栄養量

主食 3	エネルギー	949kcal
	たんぱく質	33.6g
主菜 4	脂質	31.9g
	炭水化物	118.1g
副菜 1	塩分	3.2g

すき焼き用にスライスされた富山牛を使います。牛肉はしゃぶしゃぶをするようにして熱を加えて、上品に仕上げます。この時、火が強すぎると肉が硬くなり、割下の味も濃くなるので注意しましょう。とじた卵の上に、白髪ネギやサンショウの木の芽を盛りつけると、香りと彩りが加わり、味わい深いひと品に仕上がります。

材料 (1人分)

牛肉すき焼き用	8枚
玉葱	1個
長ネギ	1/4本
卵	2個
木の芽	あれば
出汁	適量
ご飯	適量
(割下)	
みりん	400cc
酒	100cc
濃口醤油	150cc

作り方

- ① 鍋にみりんと酒をあわせて、アルコールが飛ぶ程度まで炊く。一旦冷まして、濃口醤油を加えて割下をつくる。
- ② くし切りにした玉葱を、割下と同量の出汁をあわせたもので炊く。少し硬めのところで火を止め、余熱で火をいれる。
- ③ 割下を鍋に入れて、肉をしゃぶしゃぶする。割下は肉一枚がひたひたになる程度の量で、1枚ずつ調理する。
- ④ ご飯の上に②の玉葱をのせ、③の牛肉をちぎれないようにきれいに乗せる。
- ⑤ で残った割下に同量の出汁を入れて火にかける。沸いたら卵でとじて、丼にかける。
- ⑥ 細かく切った葱や海苔、木の芽を盛り付ける。

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)

にしんの糍漬



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	145kcal
主菜 1	たんぱく質	6.8g
	脂質	4.1g
	炭水化物	18.0g
	塩分	2.5g

材料 (4人分)

にしん	2~3本
塩	小さじ1
水	にしんが浸かる程度
(調味料)	50g
糍	20g
米糠	大さじ2
味噌	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
ザラメ	適量
赤唐辛子	

作り方

- (下準備)
・にしんを塩水、又は米のとぎ汁に一晩つけて戻す。
- ① 軟らかくなったにしんをザルに上げ、うろこを取り、水切りする。
 - ② 調味料作り(糍、糠、味噌、醤油、みりん、ザラメ、唐辛子を合わせる。)
 - ③ 桶に調味料にしんを漬け込む。
 - ④ 中ふたの上に重石をする、2~3ヶ月熟成させると出来上がり。
 - ⑤ 洗わずに、そぎ切りしてお皿に盛り付ける。

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【小矢部市】)

バイ貝の昆布



1人当たりのサービング及び栄養量

	エネルギー	44kcal
主菜 1	たんぱく質	8.2g
	脂質	0.3g
	炭水化物	1.6g
	塩分	0.8g

昆布は、刺身の保存方法として生まれた郷土料理です。魚や昆布は決して上等でなくてよいですが、よい素材であればそれなりの味わいとなります。味はしめ込む時間の長さによって変わります。自分好みの時間をいろいろと試してみるのもいいでしょう。

材料 (1人分)

バイ貝	2個
昆布	1枚

作り方

- ① バイ貝の殻を包丁の背で叩き割り、身を取り出す。
- ② 塩をふり、もみ洗いをして、ぬめりやゴミを取り除く。
- ③ 水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ 酢水をつけた布で昆布の表面を軽く拭きとる。昆布のシワを伸ばしながら、表面をやや湿らせる。
- ⑤ 広げた昆布の上に、切ったバイ貝を並べて、その上から昆布をかぶせる。
- ⑥ 昆布ごとラップで包みこむ。冷蔵庫で1晩寝かす。

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)

氷見牛のしぐれ煮



1人当たりのサービング及び栄養量

エネルギー	106kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.7g
炭水化物	5.8g
塩分	0.7g

主菜
1

昔、しぐれ煮とはハマグリのむき身に、しょうがを加えた佃煮のことを言いました。一時的に降る「時雨」が語源で、いろいろな風味が口の中を通りすぎること、短時間で仕上げることから名付けたといわれています。

氷見では、昭和になってから和牛を育て始め、特産の和牛をしぐれ煮にしました。子供から高齢者まで喜ばれ、おもてなし料理にもおすすめです。

材料 (4人分)

氷見牛(バラ肉) 120g
(A)
酒 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうが 1かけ

作り方

- ① 牛肉としょうがはせん切りにする。
 - ② 鍋に(A)の調味料と①を入れて火にかける。
 - ③ 汁気がなくなるまで煮て、火を止める。
- ※脂肪が気になる方は、牛のもも肉のスライスを使ってもよいでしょう。
※煮すぎると肉が硬くなるので注意しましょう。

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・氷見市食改協)