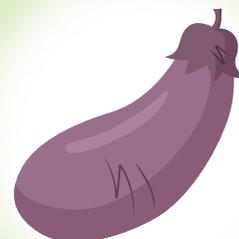


県産農林水産物 活用レシピ



山形県・社団法人 山形県栄養士会

目 次

■ 発刊にあたり	
山形県農林水産部新農業推進課 課長 高橋 亘……	2
■ 献立集の発刊にむけて	
社団法人 山形県栄養士会 会長 上野 和子……	2
■ 山形県産農林水産物のレシピ集活用にあたって…	3
■ 山形県の農水産物マップ……	4
■ 山形県食育・地産地消推進計画……	5
■ レシピ集	
〈庄 内〉 本ますの炊き合せ……	6
孟宗汁……	6
孟宗のかか煮……	7
ごま豆腐とにらますのあんかけ……	7
青みずのけんちん……	8
青ごみのごま和え……	8
うどのよごし……	9
〈最 上〉 マッシュルームのポタージュ……	10
鮭の塩麴焼き……	10
ぜんまいの白和え……	11
ふきご飯……	11
ふきの信田巻き煮……	12
なめこおろしそば……	12
わらび汁……	13
そばサラダ……	13
〈置 賜〉 米沢牛入りコロッケ……	14
丘ひじきのサラダ……	14
うこぎの天ぷら……	15
煮リンゴの茶巾絞り……	15
小野川豆もやしのとり団子汁……	16
すき焼き風煮……	16
〈村 山〉 豚肉と野菜の温シャブサラダ……	17
夕顔とえびのあんかけ……	17
じゃがいものピザ……	18
鮭のムニエル和風浸し……	18
菊の里いもごまみそ和え……	19
なすとトマトの華風サラダ……	19
なすのエビはさみ焼き……	20
■ 調味料の重量……	21
■ 編集後記……	22

発刊にあたり

山形県農林水産部新農業推進課 課長 高橋 亘

「食」は健康の源であり、私たちの「いのち」をつなぐものです。そして、農林水産業は「いのち」を育み、「食」を生み出す産業です。山形で生きる私たちが、生涯にわたって山形でとれた農林水産物を消費する「地産地消」の取り組みをとおして、食を楽しみ、豊かな食生活を送ることは、活力ある本県の農林水産業を育てることにもつながります。

こうしたことから県では、「山形県食育・地産地消推進計画」（平成23年3月策定）において、社会福祉施設等における県産農林水産物の利用を促進することなどにより、食育と地産地消の一層の推進を図ることとしております。

一方、本県では、高齢社会の到来により一人暮らしの高齢者や介護を必要とする方が増えており、十分な栄養がとりにくい状況も見受けられます。また、肥満や生活習慣病の増加、若者の痩身傾向など、年代を問わず、健康に関する問題が生じています。

そのため、このたび社団法人山形県栄養士会様から御協力をいただき、県民の皆様が豊かな本県の農林水産物を生涯にわたり十分に享受するとともに、栄養面にも優れ、健康づくりに活用できるメニュー開発に取り組み、「県産農林水産物活用レシピ」を発刊いたしました。

この「県産農林水産物活用レシピ」が、社会福祉施設をはじめ、病院等、さらには家庭においても、広くご活用いただき、県民の皆様の生涯にわたる健康づくりにお役に立てただけなら幸いです。

献立集の発刊にむけて

社団法人 山形県栄養士会 会長 上野 和子

山形県は、美しい山や海、そして川と自然に恵まれた環境の中で美味しい農水産物が豊富にとれる地域です。

この豊かな土地で育まれた食材は、郷土の産物として私たちの食生活の中にしっかりと根ざしております。

この度、この様な地元の農水産物を福祉施設や病院等、多くの施設で広く利用できるような献立集を山形県農林水産部の委託を受け作成いたしました。

県内を村山地域、最上地域、庄内地域、置賜地域の4つのブロックに分け、それぞれの特産物を利用し、地元で取れたものを地元で消費する地産地消の推進を図ると共に、昔懐かしい食文化の伝承を大切にしながら、健康で心豊かな食生活を送ることができるようという思いを込めました。

献立集の作成にあたり、会員及び関係者の方々のご協力をいただきましたことを心より御礼申しあげると共に、一般家庭においても広くご活用いただければ幸いと存じます。

山形県産農林水産物のレシピ集活用にあたって

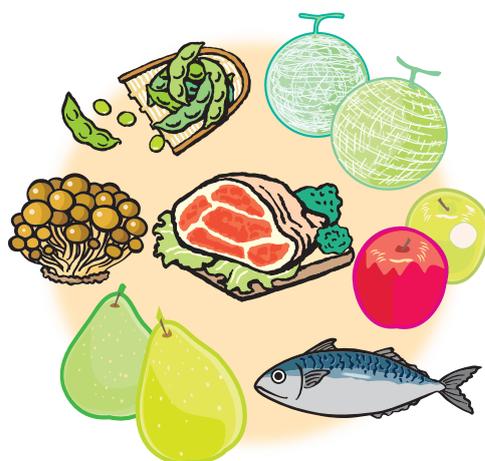
地産地消とは…

地域で生産された農林水産物を、それぞれの地域住民が消費することです。古い文献に「身土不二」という言葉があり、自分の住むところの四里四方で採れる旬の食材を食べることが、健康に繋がるとも言われています。

山形の食文化の特徴

山形県は、日本海に面した庄内地方、山林に囲まれた最上地方、盆地の気候風土にあふれた村山地方、米沢藩の歴史ある置賜地方の4つに分かれ、食文化においてもそれぞれの特徴があり、伝承の味を伝えてきました。

このたび作成したレシピ集は、山形県内4地域の特徴的な食材を中心に作成した物です。山形の食材の味を活かしたレシピ内容を掲載しています。



庄内においては、庄内平野で収穫した米を中心に、砂丘メロン、だだちゃ豆、そして海産物は欠かせません。

とくに海と川に面した地方ならではの鱒を使ったレシピを加えました。

最上地方の特徴は、何といても山菜ときのこなど季節感あふれる食材の宝庫であることです。また、マッシュルームの産地としても知られておりますのでメニューにあげています。寒暖の差がはっきりしている地方ではそばが美味しく、調理方法を変えて紹介しています。

山形盆地の村山地方は、米、野菜、果物と年間通して旬の味を楽しむことができます。季節感のある野菜を中心にレシピを考案しました。様々なバリエーションが可能な調理法を紹介しています。

上杉藩の歴史が根付いた置賜地方は、米沢牛やうこぎが有名です。うこぎの香りやほろ苦さを味わえる料理、歴史ある小野川もやし等の貴重な食材を使ったレシピを紹介いたします。

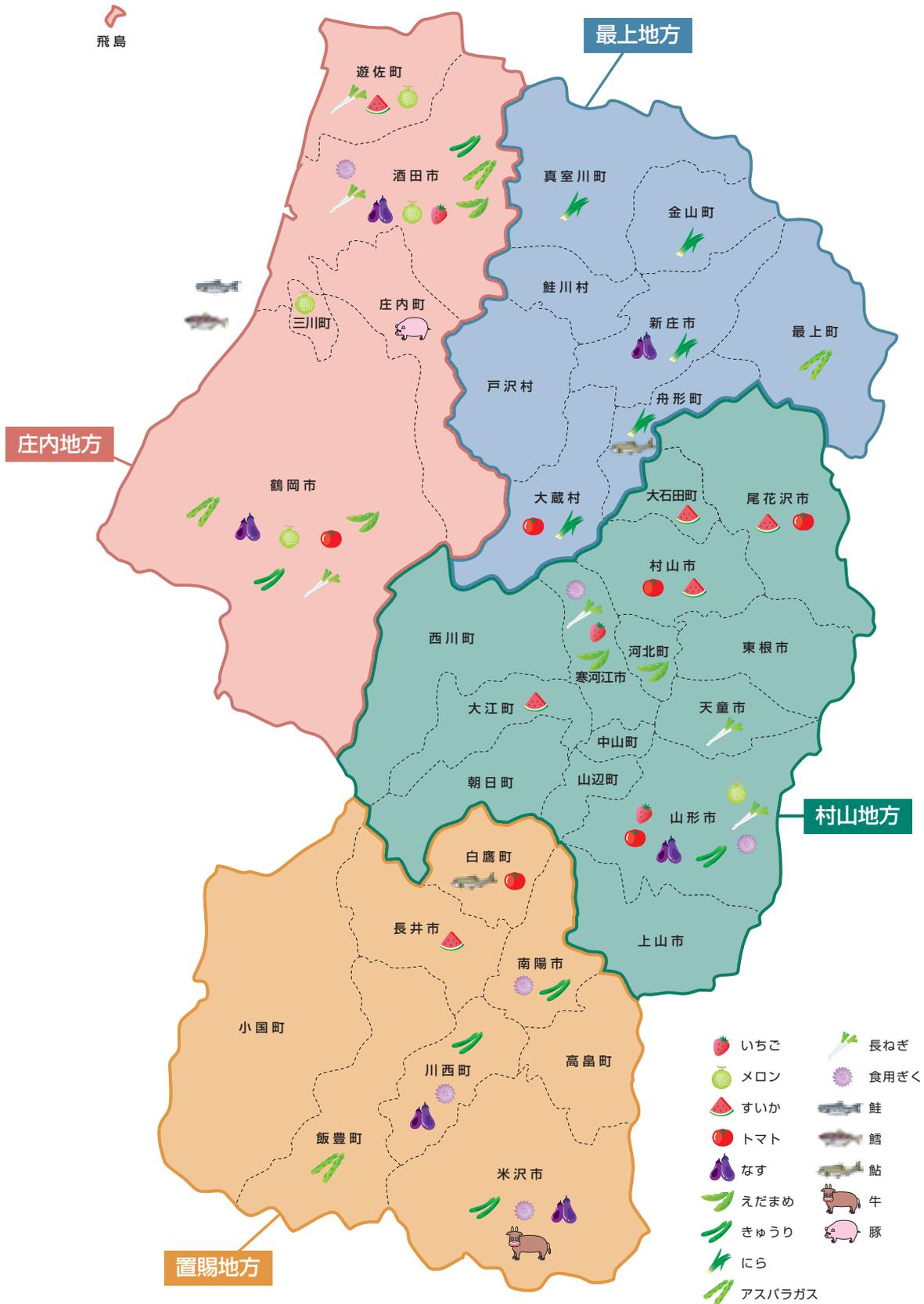
◎このレシピ集は、4つの地方別に掲載しています。

◎使用した材料の重量は、2人分の量で表示していますが、大量調理になる場合、使用量の計算にあたっては、野菜の廃棄量や水分量等によって調味料の調整が必要になりますので十分にご配慮ください。

◎栄養量は、1人当たりになっています。

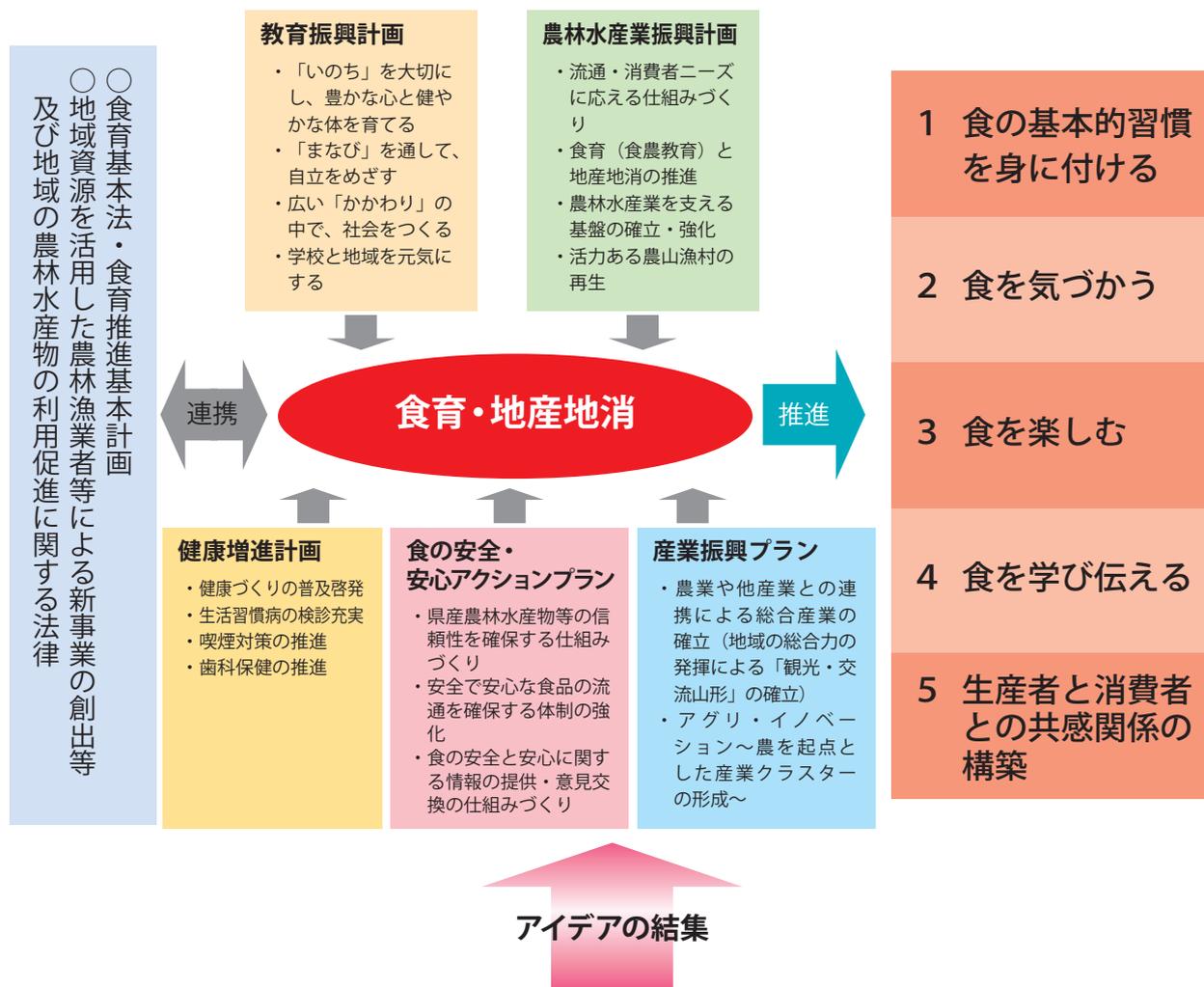
Eはエネルギー量、Pはたんぱく量、Fは脂質を表しています。

山形県の農水産物マップ



山形県食育・地産地消推進計画 (平成23年度～平成27年度)

食でつくる心も体も健康ないきいき社会と
農への共感でつくりだす豊かな活力社会



食育県民運動・地産地消推進本部

- ・ 県民一人ひとりの取組み
- ・ 保育所、学校での取組み
- ・ 栄養、健康、保健関係団体等の取組み
- ・ 消費者、消費者団体等の取組み
- ・ 生産者団体等の取組み

本ますの炊き合せ

Ⓜ124kcal Ⓜ16g Ⓜ2.7g (塩分)1.4g



【材
料】
(2人分)

本ます……………60g (2切れ)	しいたけ……………2枚
みりん……………8ml	砂糖……………4g
しょうゆ……………8ml	しょうゆ……………3ml
孟宗(皮むき)………40g	わらび……………20g
みりん……………5ml	
しょうゆ……………3ml	

【作り方】

- ① ますは切り身にしてみりん、しょうゆで煮る。
- ② 孟宗は、米のとぎ汁で下ゆでをして食べやすい大きさに切り、みりん、しょうゆで味付けをする。
- ③ しいたけは、石づきをとり、砂糖、しょうゆで甘めに煮る。
- ④ わらびは、あく抜きをしておく。
- ⑤ それぞれを盛り合わせる。

孟宗汁

Ⓜ213kcal Ⓜ15.8g Ⓜ11.2g (塩分)2.5g



【材
料】
(2人分)

孟宗(皮むき)………160g	みそ……………40g
しいたけ……………40g	だし汁……………500ml
豚コマ切れ肉………50g	みりん……………8ml
厚揚げ……………80g	焼干し……………1本
酒粕……………15g	酒……………6ml

【作り方】

- ① 皮をむいた孟宗は、米のとぎ汁で下ゆでする。
- ② しいたけは石づきを取り4等分、厚揚げは一口大に切る。
- ③ 鍋に焼き干しを入れ、沸騰したら、豚肉を入れてあくを除く。
- ④ 食べやすく切った孟宗、しいたけを入れて一煮立ちする。
- ⑤ 酒粕を入れ、溶けたら、みりん、酒、みそを加える。
- ⑥ 厚揚げを入れて、味を調整する。

アピールポイント

あくはしっかり取り除く。たくさん煮た方がより美味しい。

孟宗のかか煮

①35kcal ②2.6g ③0.1g ④塩分0.9g

庄
内

【作り方】

- ① 孟宗は、米のとぎ汁で下ゆでする。
- ② 食べ易い大きさに切って、みりん、しょうゆ、砂糖で味付けする。
- ③ 味がしみたら汁気を切って、食べる寸前にかつお節をまぜる。



アピールポイント

孟宗は繊維を直角に切ると食べ易いです。

【材 料】	(2人分)	孟宗 (皮むき)……………	120g
		みりん……………	8 ml
		しょうゆ……………	8 ml
		砂糖……………	2 g
		かつお節……………	少々

ごま豆腐とにらますのあんかけ

①182kcal ②9g ③5.9g ④塩分1g

【作り方】

- ① まずは蒸して、大きくほぐす。
- ② 干麺は茹で、にらも色よく茹でて3cmに切る。
- ③ ごま豆腐、ます、にら、うどんを皿に盛り、たっぷりあんをかける。



アピールポイント

あんを練るときは常に同じ方向にまわす。

【材 料】	(2人分)	ごま豆腐……………	1個	しょうゆ……………	5 ml	
		ます……………	60g	塩……………	少々	
		干麺……………	20g	酒……………	4 ml	
		にら……………	40g	片栗粉……………	6 g	
		砂糖……………	10g	生姜……………	4 g	

青みずのけんちん

◎77kcal ◎4.5g ◎4.4g (塩分)0.7g



【材
料】
(2人分)

青みず……………140g
厚揚げ……………40g
油……………5ml
みりん……………5ml
しょうゆ……………8ml
だし汁……………少々

【作り方】

- ①青みずはきれいに洗い、3cm位に切っておく。厚揚げは手でちぎる。
- ②鍋に油を熱し、青みずを入れる。しんなりしたら、みりん、しょうゆで味をつける。
- ③厚揚げを加えて、落とし蓋をし、一煮立ちさせる。
- ④味を見ながら、だし汁で調整する。

アピールポイント

強火で手早く作りましょう。

青こごみのごま和え

◎43kcal ◎2.1g ◎2.2g (塩分)0.4g



【材
料】
(2人分)

青こごみ……………70g
白ごま……………8g
砂糖……………4g
しょうゆ……………5ml

【作り方】

- ①鍋に湯を沸し、下処理した青こごみをゆでる。
- ②適度な柔らかさになったら、ザルにあげ、冷水で冷まし、水切りをする。
- ③白ごまをよくすり、砂糖、しょうゆで味つけをし、青こごみを和える。

アピールポイント

ごまは油が出る位、すった方がよりおいしくなる。

うどのよごし

①40kcal ②1.4g ③1.8g ④塩分0.5g

庄
内

【作り方】

- ① うどは外皮をむき、茹でる鍋の大きさに合わせて切る。
- ② 沸騰した湯に入れ、3分位煮る。
- ③ ザルにあげ、冷ます。
- ④ 布巾で水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ⑤ ごまをよくすり、砂糖、みそで味つけし、うどを和える。



アピールポイント

うどを冷ます時は、冷水に入れない!!

【材 料】	(2人分)	うど.....80g
		白ごま.....6g
		砂糖.....4g
		みそ.....8g



マッシュルームのポタージュ

◎113kcal ◎6g ◎8.2g 塩分0.6g



【材 料】	(2人分)	マッシュルーム…60g	牛乳……………200ml
		玉ねぎ……………50g	塩……………少々
		バター……………5g	こしょう……………少々
		小麦粉……………5g	パセリ……………適宜
		コンソメスープ…200ml	

【作り方】

- ①マッシュルームと玉ねぎはせん切りにし、バターで炒める。
- ②しんなりしてきたら、小麦粉をふりかけ更に炒める。
- ③②にコンソメスープを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ④牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤④に塩・こしょうを入れて味を整える。
- ⑥器に⑤を盛り、パセリのみじん切りを散らす。

アピールポイント

- * マッシュルームだけでなく、いろんな野菜で代用できます。
- * 温かくても、冷やしてもおいしくいただけます。暑い夏、食欲がない時は冷やして食べるのがおすすめです。

鮭の塩麴焼き

◎196kcal ◎14.1g ◎2.6g 塩分1g



【材 料】	(2人分)	川鮭(切り身)……… 2切れ (60g×2)	④ { 酢…………… 8ml 砂糖…………… 3g だし汁…………… 5ml
		塩麴…………… 15g	
		菊(黄)…………… 40g	
		青じそ…………… 2枚	

【作り方】

- ①鮭は、塩麴に漬けて冷蔵庫で一晩おく。
- ②菊は花びらを取り、サッと湯がき④の調味料に浸す。
- ③①は魚焼器で両面を焼く。
- ④皿に青じそをしき魚を盛り、菊をあしらう。

アピールポイント

- * 塩麴に漬けておけば、冷蔵庫で1週間は保存がきき、味も馴染んで更においしくなります。
- * タルタルソースなどをかけて食べれば、洋風の味が楽しめます。

ぜんまいの白和え

㉔97kcal ㉕3.7g ㉖3.6g ㉗0.8g

【作り方】

- ① ぜんまいとつきこんは長さをそろえて切る。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ 三つ葉は色よくゆでて、3 cm長さに切る。
- ④ ①と②を調味料㉔で煮て、冷ましておく。
- ⑤ 木綿豆腐は熱湯でゆで、水気を切っておく。
- ⑥ ⑤を滑らかになるまですり㉕の調味料で味をととのえる。
- ⑦ ⑥に③と④を混ぜ合わせる。



【材 料】 (2人分)

ぜんまい……………50g	和え衣
つきこん……………20g	木綿豆腐……………60g
人参……………10g	練りごま……………8g
三つ葉……………6g	㉔ { 砂糖……………6g
下味調味料	塩……………1g
㉔ { だし汁……………50ml	
しょうゆ……………4ml	
砂糖……………4g	
酒……………10ml	

アピールポイント

山形の昔ながらの精進料理。高齢な方々には、なじみのある調理法です。

ふきご飯

㉔293kcal ㉕5.6g ㉖1.7g ㉗0.8g

【作り方】

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② ふきは下ゆでしてすじを取り、斜めうす切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして短めのせん切りにする。
- ④ ②③を下味調味料㉔で味付けし、冷ましておく。
- ⑤ ④の煮汁と洗った米、調味料㉕を入れ目盛りまで水を足し、炊く。
- ⑥ 炊き上がったら④の具をのせて蒸らす。



【材 料】 (2人分)

米……………1合	下味調味料
ふき……………50g	㉔ { だし汁……………50ml
油揚げ……………6g	薄口しょうゆ…3ml
	塩……………0.5g
	酒……………8ml
	㉕ { 薄口しょうゆ…3ml
	酒……………10g
	塩……………0.5g

アピールポイント

ふき独特の春の香りを楽しめる料理です。あれば、木の芽をあしらっても良いでしょう。

ふきの信田巻き煮

◎68kcal ◎2.9g ◎3.4g (塩分)1g



【材 料】	(2人分)	ふき……………120g	④ { だし汁……………100ml
		油揚げ(厚めのもの) ……………20g	
		かんぴょう……………4g	酒……………10g
		人参……………30g	みりん……………5ml
		いんげん……………10g	

【作り方】

- ①ふきは下ゆでし、すじを取り、油揚げの幅の長さに切りそろえておく。
- ②油揚げは油抜きし、開いておく。
- ③かんぴょうは戻しておく。
- ④①を②の油揚げで巻き、③のかんぴょうで結び、食べやすい大きさに切る。
- ⑤人参は拍子切り、いんげんは色よく塩茹でにしておく。
- ⑥④と人参を調味料④で煮る。
- ⑦⑥を器に盛りつけ、いんげんを添える。

アピールポイント

少し手を加えて、行事食にも使える調理法です。

なめこおろしそば

◎371kcal ◎14.3g ◎2.5g (塩分)3.7g



【材 料】	(2人分)	茹でそば……………400g	④ { だし汁……………15ml
		なめこ……………60g	
		大根……………150g	みりん……………6ml
		かまぼこ……………20g	⑤ { だし汁……………300ml
		長ねぎ……………15g	しょうゆ……………40ml
			みりん……………40ml

【作り方】

- ①なめこを④で煮る。
- ②大根はおろしにしてザルにあげ、自然に水分を切る。
- ③かまぼこは薄く切る。
- ④長ねぎは小口切りにする。
- ⑤そばを茹で、水切りして器に盛る。
- ⑥①②③④を盛り付け、温めた⑤をかける。

アピールポイント

そば・なめこ、どちらも山形を代表する農作物を利用した定番の料理です。

わらび汁

①104kcal ②7.9g ③6.7g ④塩分1.3g

【作り方】

- ①あく抜きしたわらびを食べやすい長さに切る。
- ②ソフトにしんは湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- ③厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ④だし汁で①②③を煮て、沸騰したらみそを入れ味をととのえる。



アピールポイント

臭だくさんの、ごちそう汁。
身欠きにしんを高齢者の方にも食べやすいようにソフトにしんにしてみました。あれば、豚バラ肉などを加えても更にコクが増しておいしいです。

【材 料】	(2 人分)	わらび……………40g
		ソフトにしん……………40g
		厚揚げ……………30g
		だし汁……………300ml
		みそ……………18g

そばサラダ

①75kcal ②2.4g ③1.6g ④塩分0.9g

【作り方】

- ①大根はせん切りにし水にさらす。
- ②水菜は食べやすい長さに切り①と合わせて、水にさらして良く水切りしておく。
- ③トマトはうすいくし型に切り、かいわれ大根も食べやすい長さに切る。
- ④そばを茹でてから水にさらしよく水切りし、食べやすい長さに切る。
- ⑤②と④を混ぜ合わせて、器に盛る。
- ⑥トマトを添え、かいわれ大根を天盛りにする。
- ⑦調味料⑧を合わせ、食べる直前にかける。



アピールポイント

主食としてではなく、副食としてそばを楽しむ料理です。
温泉卵を添えて、からめて食べても美味しいです。

【材 料】	(2 人分)	ゆでそば……………60g	⑧ {	だし汁……………30ml
		大根……………15g		しょうゆ……………12ml
		水菜……………20g		みりん……………6ml
		かいわれ大根……………3g		ごま油……………2.5ml
		トマト……………50g		砂糖……………2g
				好みで一味唐辛子
				……………少々

米沢牛入りコロッケ

◎198kcal ◎8.9g ◎5.8g ◎塩分1.1g



【材
料】
(2人分)

牛もも肉……………40g	小麦粉……………5g
玉ねぎ……………40g	卵……………10g
しょうゆ…………6ml	パン粉……………12g
④ みりん…………6ml	揚げ油……………適量
だし汁……………15ml	ソース……………15ml
じゃがいも…………140g	ブロッコリー……50g
塩……………0.5g	トマト……………120g
こしょう……………少々	

【作り方】

- ①牛肉は細かく切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に①と④の調味料を入れ、肉の色が変わるまで煮る。
- ③じゃがいもは皮をむき一口大に切り、ゆでて熱いうちにつぶし塩、こしょうを混ぜておく。
- ④③に②を混ぜて好みの形に作り、小麦粉、卵、パン粉をつけて170～180度の油できつね色に揚げる。
- ⑤ブロッコリーは色よくゆで、トマトとともにコロッケに添える。

アピールポイント

高級な米沢牛を、リーズナブルな肉の部位を利用して、高齢者にも好まれる素朴な味付けのコロッケにしてみました。

丘ひじきのサラダ

◎37kcal ◎5g ◎0.3g ◎塩分1.2g



【材
料】
(2人分)

丘ひじき……………40g	しょうゆ……………8ml
大根……………80g	ぽん酢……………2ml
塩……………少々	
しらす干し……………16g	

【作り方】

- ①丘ひじきはゆでる。
- ②大根は皮をむいて3～4cm長さのせん切りにし、塩少々をふっておく。
- ③しらす干しはさっと熱湯をとおす。
- ④①～③をまぜて器に盛り付ける。
- ⑤しょうゆとぽん酢をあわせて④にかける。

アピールポイント

- ・高齢者の方は、大根はおろしにするのとたべやすい。(大根は70gにする)
- ・好みて市販のドレッシングなどをかけると、バリエーションがひろがる。
- ・しらすの代わりに干しエビを混ぜてもよい。

うこぎの天ぷら

①160kcal ②2.4g ③11g ④塩分0.5g

【作り方】

- ① うこぎは洗って水気を切っておく。
- ② 小麦粉を分量の卵と冷水でといて、衣を作る。
- ③ うこぎに衣をつけて170～180度に熱した油でからりと揚げる。
- ④ 大根はおろしておく。
- ⑤ 皿に揚げたうこぎとおろしを盛り合わせる。
- ⑥ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れひと煮立ちさせ天つゆを作り、器に盛る。



アピールポイント

うこぎは米沢市を中心とした置賜地域で食材として親しまれている。栄養的にポリフェノール類、カルシウム、ビタミンCを多く含んでいる。

うこぎ新梢は5月から9月にかけて伸びる若い枝を収穫したものである。天つゆを添えてどうぞ！

【材 料】	(2人分)	うこぎ……………40g	大根……………60g
		干しえび……………0.4g	天つゆ
		小麦粉……………18g	だし汁……………60ml
		卵……………15g	みりん……………6ml
		水……………20ml	しょうゆ……………6ml
		揚げ油……………適量	

煮リンゴの茶巾絞り

①141kcal ②0.8g ③2.7g ④塩分0g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、薄く輪切りにし、水にさらしておく。りんごは、皮の赤い部分を半分くらい残し、いちょう切りにし、塩水にさらしておく。
- ② 鍋に、さつまいもとひたひたの水をいれて、砂糖を加えて煮る。別の鍋にはりんごと砂糖、レモン汁を入れて煮る。
- ③ ②のさつまいもが煮えたら、つぶして、バターを混ぜ、牛乳を少しずつ加えて裏ごしにかける。
- ④ ③に煮えたりんごを混ぜ、冷ます。
- ⑤ ④をラップに包みながら丸め、器に盛って、飾りに富貴豆のをせる。



アピールポイント

さつまいもの甘みにりんごの酸味がきいた、素朴な味を楽しめます。
おやつやデザートの一品にいかがでしょうか。

【材 料】	(2人分)	さつまいも……………120g	館山りんご……………30g
		砂糖……………10g	砂糖……………5g
		バター……………6g	レモン汁……………少々
		牛乳……………5ml	富貴豆……………少々

小野川豆もやしのとり団子汁

◎79kcal ◎8.8g ◎3.2g ◎塩分1.5g



【作り方】

- ① 豆もやしは根の部分を取り取り 3～4cmに切る。椎茸は石づきをとりうす切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏挽肉に④を入れ練り合わせる。
- ③ 鍋にだし汁、豆もやし、しいたけを入れ沸騰させ、②の挽肉を団子状にして入れて煮立て、しょうゆ、塩で調味し最後に万能ねぎを散らす。

【材 料】

(2人分)

豆もやし……………60g	生しいたけ……………10g
鶏挽肉……………60g	万能ねぎ……………4g
④ {	みじん切ねぎ…10g
	おろし生姜…2g
	卵……………10g
	片栗粉……………3g
	こしょう…………少々
	塩……………0.5g
	しょうゆ……………10ml
塩……………1g	
だし汁……………300ml	

アピールポイント

主菜にたんぱく源が少し不足して、ボリュームがでないような献立に組み立てましょう。

特に冬の寒い時に、体があたたまる汁物です。

すき焼き風煮

◎248kcal ◎12.1g ◎11.8g ◎塩分1.5g



【作り方】

- ① 白菜は3～4cmざく切にする。くきは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ② 豆もやしは根元をはずし、3～4cm長さに切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。春菊は食べやすい長さに切る。
- ③ 糸こんにゃくは食べやすい長さ、焼き豆腐は水気を切って半分に切る。麩はもどしておく。
- ④ ④を煮立て牛肉を煎りつけ、いったん取り出す。
- ⑤ ④の鍋に白菜、豆もやし、糸こんにゃく、麩、だし汁をいれ中火で材料が柔らかくなるまで煮、さらに焼き豆腐、ねぎ、春菊を加え④の牛肉を戻す。牛肉が温まれば器に盛り分け、温泉卵をのせる。

アピールポイント

一見、脇役の食材とも思われる麩にも、だし汁がじわっとしみ込んで、ご飯が進むおかず。施設や病院では鍋で煮込みながら食べれないので、対象者の方に提供する時は、直前に盛りつけて、熱々の状態でご提供下さい。

【材 料】

(2人分)

米沢牛切り落とし…40g	ねぎ……………40g	
白菜……………140g	春菊……………20g	
豆もやし…………20g	④ {	
糸こんにゃく…50g		しょうゆ…20ml
焼き豆腐…………60g		砂糖…………6g
麩……………8g	酒……………10ml	
	だし汁…………60ml	
	温泉卵…………50g	

豚肉と野菜の温シャブサラダ

①95kcal ②6.9g ③5.1g ④塩分0.9g

【作り方】

- ①きゅうりは、斜め薄切りまたは、短冊の薄切りにする。青じそはせん切りにしてさっと水洗いし、アクをとり水気をとる。
- ②フライパンにもやし、きゅうり、豚肉を重ねてふたをして弱火で、15分くらい蒸し焼きにする。(平皿にのせて蒸してもよい)
- ③蒸しあがったら、皿に盛りつけて輪切りにしたトマト、青じそを散らしてドレッシングでいただく。
- ④電子レンジの場合は、ラップをし3～4分かける。



アピールポイント

きゅうりも蒸すことでかさが減って、量もたくさん食べられます。

暑い夏でも、温野菜にすることで消化吸収も良く、しっかりと取りたい方にはピッタリです。

色々な野菜をアレンジしてドレッシングも工夫すると幅が出ます。

【材 料】 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用
……………40g
きゅうり……………120g
もやし……………100g
ミニトマト……………40g
青じそ……………2枚

ドレッシング
しょうゆ……………12ml
酢……………10ml
ごま油……………2ml
ラー油……………少々
大根おろし……………30g

夕顔とえびのあんかけ

①68kcal ②7g ③1.5g ④塩分1.3g

【作り方】

- ①夕顔は、皮をむいてワタをとり3cm角くらいに切る。
- ②冷凍むきえびは、さっとゆでておく。
- ③枝豆は塩ゆでし、さやからはじいておく。
- ④夕顔にだし汁を加えて煮て柔らかくなったなら②のえびを加えて、塩、しょうゆで味をととのえて最後に生姜汁をくわえて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後に③の枝豆を散らす。



アピールポイント

水分があっさりした味の夕顔に、むきえびと枝豆を加えることで味に深みが出ます。

鶏肉やオクラ等を加えても美味しくいただけます。

【材 料】 (2人分)

夕顔……………200g
(冷)むきえび……………40g
枝豆……………40g
生姜汁……………小さじ1/2
だし汁……………150ml

しょうゆ……………3ml
塩……………2g
片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ2

じゃがいものピザ

◎228kcal ◎7.9g ◎10g (塩分)1g



【材
料】
(2人分)

じゃがいも…200g	ピザソース…20g
ピーマン…40g	トマトケチャップ…20g
玉ねぎ…100g	塩・こしょう…少々
トマト…40g	
ベーコン…30g	
チーズ…40g	

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむいて大きのまま2～3mm厚さの薄切りにして水にさらしてアクを抜いておく(5～10分)。
- ②ピーマンは、2～3mm厚さの輪切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ⑤ベーコンは、1cm幅くらいに切る。
- ⑥オープンシートに①のじゃがいも(水気をとる)を丸く広げて重ね、塩、こしょうをして180度で10分くらい焼く。
- ⑦⑥のじゃがいもにピザソースとトマトケチャップをぬり、②から⑤の具をきれいに色よく重ねて最後にチーズをのせる。オーブンで10分～15分チーズがとろけるまで焼く

アピールポイント

煮物やサラダ以外にも、じゃがいもを美味しくいただく方法です。
フライパンにオープンシートをしいて、火加減を調整しながら焼いてもできます。

鮭のムニエル和風浸し

◎174kcal ◎11.8g ◎7.6g (塩分)1.4g



【材
料】
(2人分)

ほうれん草…100g	④ {	しょうゆ…18ml
人参…20g		みりん…18ml
油揚げ…4g		酒…15ml
干しいたけ…2g		だし汁…30ml
鮭…80g		生姜汁…少々
小麦粉…少々		
油…適宜		

【作り方】

- ①ほうれん草はゆで、切りそろえておく。
- ②干しいたけは戻し、スライスする。
- ③油揚げは油抜きし適当な長さに切る。
- ④人参はせん切りにする。
- ⑤しいたけの戻し汁に④の調味料を加え②③④を煮る。
- ⑥⑤が煮あがったら、粗熱をとり、①を加え冷蔵庫で冷ます。
- ⑦鮭に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑧⑦に⑥をかけ器に盛る。

アピールポイント

野菜が豊富にとれる主菜です。白身魚やエビでも美味しいです。

菊の里いもごまみそ和え

①122kcal ②3.5g ③4.9g ④塩分0.4g

【作り方】

- ①菊は彩りよく茹でる。
- ②里いもは塩もみし、一口大に切って茹でる。
- ③④を練り合わせ、①と②を和える。



アピールポイント

菊は黄色と紫色の物を使用すると、彩りよくきれいです。
里いもだけでも美味しく召し上がれます。

【材 料 】 (2人分)

菊	10g	みそ	10g	
里いも	160g		砂糖	6g
		④	しょうゆ	2ml
			だし汁	6ml
			ねりごま	15g

なすとトマトの華風サラダ

①140kcal ②3.2g ③10.9g ④塩分0.7g

【作り方】

- ①なすはへたを取り中温の油で色よく揚げ、粗熱をとり食べやすく切って冷やす。
- ②トマトは薄切りにして冷やす。
- ③④を合わせ、煎った白ごまを粗く刻んで加える。
- ④器になす、トマトを盛り付け枝豆をちらし③のたれを添える。



アピールポイント

・なすは揚げることでコクがでておいしくなります。冷たく冷やして、食欲がない時でもさっぱりいただけます。
・なすにたんぱく質をプラスして栄養価を高めま。えびを豚挽肉やささみの挽肉に替えてもおいしくいただけます。

【材 料 】 (2人分)

なす	160g	しょうゆ	9ml	
トマト	80g		酢	7.5ml
枝豆	20g	④	ごま油	2ml
白いりごま	4.5g		生姜汁	2.5ml
揚げ油	適宜		だし汁	2.5ml

なすのエビはさみ焼き

◎88kcal ◎6.9g ◎2.2g 塩分1.1g



【材
料】
(2人分)

なす……………160g	サラダ油……………4g
えび……………60g	湯……………100ml
塩……………0.5g	酒……………5ml
④ { ねぎ……………20g	④ { みりん……………6ml
生姜……………4ml	しょうゆ……………9ml
片栗粉……………6g	青じそ……………2枚

【作り方】

- ①なすのがくを切り取り、縦二等分に切り、更に厚みを半分に切り込みを入れる。(へたの方の1.5cm残す)
- ②えびは包丁で細かく刻み、ボールにとり④の塩、みじん切りのねぎ、おろし生姜を加えてよく練り合わせる。四等分にまるめ、片栗粉をまぶす。
- ③なすの切り込みに②をはさみ、形をととのえる。
- ④フライパンに油を熱し③の切り口を下にして並べ2～3分焼いてから湯を加え、中火でふたをして蒸し焼きにする。火が通ったところで④の調味料を加えなすにからめる。



調味料の重量

— 計量カップ、計量スプーンではかった分量 (g) —

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
みそ、しょう油、みりん	6 (g)	18 (g)	
塩	6	18	
さとう (上白糖)	3	9	
ざらめ	5	15	
マーマレード、ジャム	7	21	
トマトケチャップ	6	18	
ウスターソース	6	18	
マヨネーズ	4	12	
生クリーム	5	15	
油、バター	4	13	
ごま	3	9	
粉乳	2	6	
パン粉	1	3	
小麦粉	3	9	110 (g)
片栗粉	3	9	
白米			160
あずき			170



編集後記

このたび、山形県の委託事業として山形県産農林水産物を活用したレシピ集を
発刊いたしました。

これまで、地産地消の推進にあっては全国各地で様々な取り組みを実施して
います。

山形県においても、学校給食をはじめとして、四季折々の旬の食材を活かした
食事の提供に努めています。その結果、旬の味を再確認することに繋がり地元食
材の使用割合も増加傾向にあります。

今回のレシピ集作成にあたり、編集委員会を立ち上げて、献立作成と調理、写
真撮影まで手作りの内容になっています。

山形県は、雄大な自然に囲まれ、春夏秋冬の味の変化を楽しむことができます。
「生きることは食べること」の原点にかえて、毎日の食生活に楽しみを与えられ、
地元根ざした食文化を次世代に活かすためにも、食事を提供していただく県内
の福祉施設はじめ様々な機関で、このレシピ集を活用していただければ幸いです。

発刊にあたり、ご指導とご協力をいただきました関係機関の皆様に深く感謝申
し上げます。

〈レシピ集編集委員会〉

上野 和子	山川 晴美	西村恵美子
竹田 俊子	須田 千景	日下部真理
三浦 由美	菅原 寿子	志田 由起

参考資料

山形のうまいもの（おいしい山形推進機構）
山形県食育・地産地消推進計画（平成23年3月策定）

県産農林水産物活用レシピ

発行日 平成24年11月1日

発行 山形県・(社)山形県栄養士会

〒990-0021

山形市小白川町四丁目32-7 山口ビル301

TEL 023-633-4727

FAX 023-633-4764

<http://www.ymgeiyo.or.jp>

E-mail:ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp

編集 (社)山形県栄養士会 レシピ集編集委員会

印刷 (株)大風印刷