

保存版

# みんな いっしょに ごはん

だよ〜!

## “にいがた旬菜” 簡単レシピ集

毎食、趣向を凝らした簡単レシピのメニュー1週間分を掲載!

誰でも手軽に美味しいお料理が作れます。

さらに、新潟の旬の食材を使ったデザートの作り方も載っていますので、ぜひお試しください。



### 一週間の献立表

●服部栄養専門学校 理事長 服部 幸應氏の推薦の言葉



### 日～土曜日の簡単レシピ



### 新潟の旬の食材を使った 簡単デザートのレシピ

新潟市



簡単で!!

バランスを考えた1週間の

# こんだて例

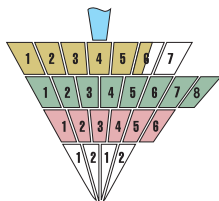


一日分の  
地元自給率  
71%

- ごはん 夏
- 焼きますと  
キャベツの甘酢和え
- ほうれん草と  
きくらげの中華風炒め
- クジラ汁

- 鮭のわっぱ飯 秋 冬
- 黄菊と青菜の  
おひたし
- からし巻大根
- なめこのみぞれ汁

- 大豆と  
ひき肉のカレー 夏
- 福神漬
- 夏野菜のサラダ



エネルギー 1880kcal 塩分 13.4g



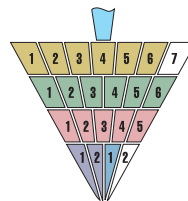
一日分の  
地元自給率  
63%

- ごはん 秋 冬
- 納豆と長芋和え
- 春菊とかきのもと  
ごま和え
- わかめと  
豆腐の  
味噌汁 

- なす味噌の  
おにぎり 夏
- 白根ポークの  
冷しゃぶ
- 冷やし汁

3時  
● 牛乳

- ごはん 秋
- 鮭の  
ちゃんちゃん焼き
- 海藻サラダ



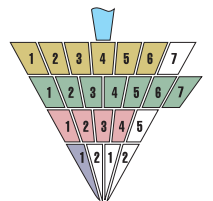
エネルギー 1852kcal 塩分 9.8g

一日分の  
地元自給率  
63%

- 胚芽ごはん 春 夏
- かぶと水菜の  
和え物
- 五目煮豆
- たけのこの味噌汁
- 十全なす漬け

- 食べてびっくり 春 夏  
キャベツソース丼
- トマトの甘酢和え
- 海の幸スープ

- ごはん 夏
- 鶏肉の  
味噌チーズ焼き
- おからの酢の物
- なすそうめん



エネルギー 1864kcal 塩分 12.1g

●...この料理は、次ページ以降に作り方が書いてあります。

(注) ご飯1食分は200gで計算しています。上記のコマ図の説明は、P13、14をご覧ください。



# 発刊によせて

新潟市食と花の総合アドバイザー 服部 幸應

新潟市は、信濃川と阿賀野川の二つの大河が日本海にそそぎ、新潟平野という恵みの大地においてコシヒカリに代表される米をはじめ多くの野菜や果物が生産されており、田園型政令都市を目指すにふさわしい都市であると思います。新潟市は四季折々の地場産食材を使った料理の宝庫といえるでしょう。

農業や漁業など食べ物の生産は気候と大地や海の条件に厳しく影響を受け、そこで暮らす人々は食べ物を工夫しながら大切に食べてきました。地元の料理が懐かしくよみがえるのも食べ慣れた味と、新鮮でおいしい地元の産物とつながるからではないでしょうか。

いまや、日本人の食生活は大きく変化し、高カロリー、高脂肪などの偏った食生活が生活習慣病予備軍の増加に拍車をかけています。


適切な食べ物を選択し、自らの食に対する考え方や健全な食生活を営む力を子どものうちから培う必要があります。第一歩として、家族が楽しく食卓を囲み、みんなでおいしく食べることは大切なことです。

新潟人がこの風土の中で育ててきた、すばらしい食の文化は是非、受け継がれていって欲しいものです。

生涯を通じて健全で豊かな食生活を実現していくためにも、この簡単レシピ集を活用してみたいはいかがでしょうか。

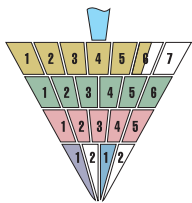
## 水

一日分の  
地元自給率  
63%

- ごはん 夏
- ゆで卵とトマトのサラダ鉢
- かぼちゃのチーズ焼き 
- コンソメスープ

- ごはん 春
- なたね和え
- 干しかぶの煮しめ
- 人参とフルーツのサラダ

- 枝豆みょうがごはん 秋
- じわ
- れんこんいとこ煮
- ずいきの酢漬
- 地ビール



エネルギー 2082kcal 塩分 14.8g

## 木

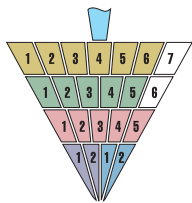
一日分の  
地元自給率  
65%

- ごはん 夏
- 〇 麩の卵おとし
- モロヘイヤと黄菊のおひたし
- きゅうりと人参の三五八漬

- かわり冷麦 夏
- 果物（スイカ）



- ごはん 秋 冬
- 〇 いわしのつみれ鍋
- 長芋と柿の酢の物
- きりあえ



エネルギー 1865kcal 塩分 12.9g

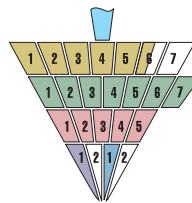
## 金

一日分の  
地元自給率  
61%

- 大根菜の混ぜご飯 夏 秋
- カレイの一夜干し
- 温野菜 
- しじみ汁
- 果物（キウイフルーツ）

- 〇 たけのこの和風スパゲティ 春
- 豆腐サラダ
- 玉ねぎドレッシング
- ごぼうスープ


- ごはん 春
- 〇 あじのシュウマイ野菜添え
- 女池菜のからしマヨネーズかけ



エネルギー 1836kcal 塩分 10.0g

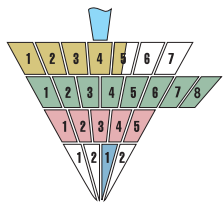
## 土

一日分の  
地元自給率  
51%

- トースト 夏 秋
- 薄切り2枚
- 野菜たっぷりオムレツ
- レタスのスープ
- 果物（ぶどう） 

- 玄米ごはん 夏
- 〇 がんもどきとかぶの炊き合わせ
- きゅうりと若布の酢の物
- とうもろこし
- お茶

- 手まり寿司 秋 冬
- 〇 のっぺい汁
- 人参の白和え



エネルギー 2016kcal 塩分 13.9g

地元(新潟市)自給率の算出資料：H13～15年 総務省統計局家計調査  
：H15～16年 新潟県農林水産統計年報 等  
ただし、加工品と一部の食材は除いた。





夏 朝食

# 日曜日の ごちそう

## 夏バテ防止に 最適メニュー！

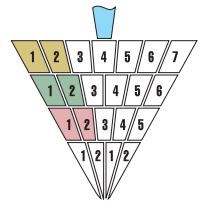
なすとじゃがいもは塩クジラとの相性がとてもよく、ユウガオなどを具に古くから新潟で食べられてきた郷土料理です。塩クジラをサッと湯がくのがポイント。

### クジラ汁

4人分

■エネルギー85kcal ■たんぱく質3.9g ■脂質3.8g  
■炭水化物8.6g ■食塩1.3g ■地元自給率74%

- じゃがいも…………… 120g
- なす…………… 80g
- クジラ…………… 40g
- みょうが…………… 20g
- みそ…………… 40g



朝食一食分

### 作り方

**1** クジラは、短冊に切って、熱湯をかけ油抜きをする。

**2** じゃがいも、なすは、適当な大きさに切る。

**3** 水にじゃがいも、なすを入れ火をかけ、煮えたらみそ、クジラを入れる。最後に、みょうがを入れる。



### 特産 食用菊

黄菊や色鮮やかな赤紫色のカキノモトはシャキッとした食感、口の中にほのかに広がる菊香が特徴の新潟の秋の味。(菊を食べる食文化は新潟・山形など東北、北陸の一部地域に限られています。)

## 新潟の郷土料理を 手軽に食卓へ

鮭の美味しい時期に、簡単な炊き込みごはんはいかがでしょう。しょうゆと鮭の相性が抜群、三つ葉の香りが食欲をそそります。

### 鮭のわっぱ飯

4人分

■エネルギー458kcal ■たんぱく質20.4g ■脂質5.5g  
■炭水化物75.7g ■食塩3.3g ■地元自給率80%

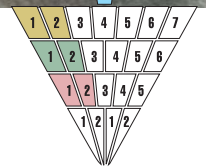
- 米…………… 800g
- 鮭…………… 160g
- 三つ葉…………… 2把
- 白だししょうゆ… 大1強
- 塩…………… 小1弱
- 酒…………… 大2
- いくら…………… 40g

### 作り方

**1** 米をといで、30分位水につけておく。

**2** 米と調味料と水を入れ、鮭を入れて炊く。

**3** 炊き上がったらわっぱに入れ、10分位蒸し、2cmに切った三つ葉を入れて蒸らす。器に盛っていくらをのせる。



昼食一食分



秋 冬 昼食



# 月曜日の ごちそう

## これ一品で 簡単に豪華な食卓

白根ポークはきめが細かく、柔らかで美味しいと人気です。  
冷しゃぶは簡単に作れ、  
夏野菜と一緒にサッパリと食べられます。

### 白根ポークの冷しゃぶ 4人分

■エネルギー191kcal ■たんぱく質11.2g ■脂質12.8g  
■炭水化物7.0g ■食塩1.3g ■地元自給率59%

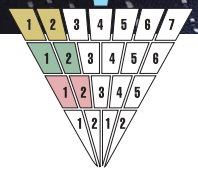
- 白根ポーク薄切り…160g
- しょうゆ……………大2
- レタス……………160g
- 酢……………大1
- トマト……………2ヶ
- しょうが……………40g
- 大葉……………適量
- ゴマ油……………大1

#### 作り方

- 1 肉をさっと湯通しして冷水にとる。レタスは手でちぎり冷水に入れておく。トマトは半月切りにしておく。
- 2 しょうがはおろし、調味料と混ぜて、ドレッシングを作る。
- 3 皿にきれいに盛りつけ、大葉は千切りにして、肉の上に散らす。



夏 昼食



昼食一食分

### 特産 白根ポーク

通常よりじっくりと育てられた白根ポークは、肉質が柔らかく、脂身ののりが良いのでかみ締めるほど甘みが感じられ、また豚肉独特の臭みが少ないので、豚しゃぶに最適です。



## 鮭の出盛りの時期に 作りたい一品

家族が集まる夕食では、同じ鍋から取り分けて、  
焼きながら食べる料理が楽しくて会話ははずみます。  
味噌のたれが香ばしく、野菜もたくさん食べられます。

### 鮭のちゃんちゃん焼き 4人分

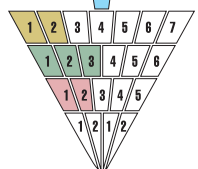
■エネルギー305kcal ■たんぱく質19.8g ■脂質14.3g  
■炭水化物21.7g ■食塩2.3g ■地元自給率45%

- 生鮭…4切れ
- 長ねぎ…1本
- みそ…60g
- キャベツ…中1/2個
- 人参…1/2本
- 酒…60cc
- もやし…1袋
- かぼちゃ…120g
- 砂糖…20g
- ピーマン…2個
- 生しいたけ…4枚
- バター、塩、しょう油…少々



#### 作り方

- 1 生鮭は軽く塩・こしょうをしておき、野菜類は食べやすい大きさに切る。みそを酒で溶き砂糖を加える。
- 2 フライパンを熱し油をひき、生鮭を焼く。野菜を鮭のまわりと上にかけて、バター・合わせ味噌をおく。
- 3 ふたをかぶせ15～30分位蒸し焼きにする。



夕食一食分



# 火曜日のごちそう

## ずっと受け継いでいきたい常備菜

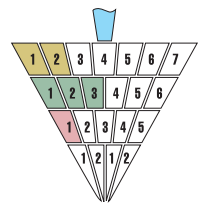
大豆を水に戻したり、材料を刻んだり、  
ちょっと手間はかかりますが、  
食物繊維が豊富で栄養バランスのよいおかずです。  
作りおきしておくと、お弁当や朝食に重宝します。

### 五目煮豆

4人分

■エネルギー139kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質3.9g  
■炭水化物20.3g ■食塩1.3g ■地元自給率20%

- 大豆(乾燥)……80g ●こんにゃく……120g
- れんこん……40g ●大豆の煮汁とだし汁……300cc
- 人参……80g ●砂糖……30g
- 昆布……15g ●しょうゆ……30g



朝食一食分



春夏朝食

#### 作り方

- 大豆は水につけ一晩おき、翌日はそのまま火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- れんこんは1cm角に切り水につける。こんにゃくも1cm角に切り、茹でる。人参も1cm角、昆布も角切りにしておく。
- ①に②を加え、だし汁と砂糖、しょうゆを入れて、落しぶたをして中火で20～25分煮て出来上がり。



### 特産 なす

豊栄地区特産の巨大なやきなす！  
浅漬けに最適な黒十全なすなど、  
新潟は品種も多く食べ方も多様な「なす王国」です。

## なすが苦手な子どもにもおすすめ

なすの皮をむいて、細切りにしてそうめんにみたてた料理です。  
片栗粉をまぶすことで、口当たりもなめらかになり、  
子どもから高齢者まで、おいしく食べていただけます。

### なすそうめん

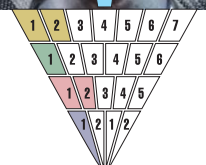
4人分

■エネルギー62kcal ■たんぱく質1.6g ■脂質0.1g  
■炭水化物14.5g ■食塩1.0g ■地元自給率99%

- やきなす……1本 ●みりん……大3
- 片栗粉……大3 ●青しそ……4枚
- だし汁……大3 ●みょうが……2個
- しょうゆ……大3 ●生姜……適量

#### 作り方

- なすは縦に細めの千切りにし、水に浸してアクを抜く。鍋にお湯をわかし、なすの水気を切って片栗粉をまぶし、ゆでる。ザルに上げて水気を切っておく。
- だし汁・しょうゆ・みりんを煮立ててつゆをつくる。
- 器に①のなすを盛って、千切りの青しそ・みょうが・おろし生姜を添えて、つゆをかける。



夕食一食分



夏夕食



# 水曜日の ごちそう

## 新潟の春の食卓には 欠かせない一品

干しかぶは、越冬用のあまった大根を  
無駄にすることなく加工した食品です。  
ふきやたけのこなど、春の恵みと合わさって  
春にはぜひ味わいたい料理です。

### 干しかぶの煮しめ 4人分

■エネルギー175kcal ■たんぱく質10.5g ■脂質6.7g  
■炭水化物15.6g ■食塩2.4g ■地元自給率19%

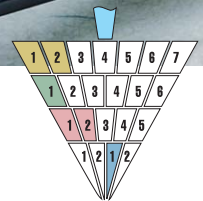
- 干しかぶ……40g ●ふき……適宜 ●みりん……40g
- 身欠きにしん……160g ●砂糖……20g ●だし汁……400cc
- 人参……60g ●しょうゆ……60g
- たけのこ……80g ●酒……40g

#### 作り方

- 1 干しかぶは水洗いしてぬるま湯につけ、水気を切っておく。人参は乱切り、たけのこは薄切り、ふきは3cm位に切っておく。
- 2 身欠きにしんは米のとぎ汁で茹で、頭をきりおとし、4等分くらいに切る。
- 3 だし汁と調味料を合わせ①を入れ、沸騰したら②を入れて煮含ませる。



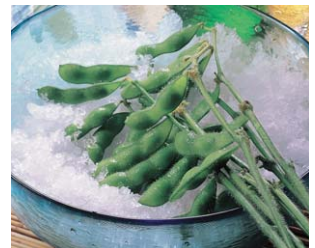
春 昼食



昼食一食分

### 特産 枝豆

市内各地で栽培されていますが、なかでも「黒埼茶豆」は7月下旬～8月中旬にかけて出荷され、芳醇な香りと優雅な甘みが特徴で「枝豆の王様」とも呼ばれています。



秋 夕食

## 作ってみたら意外に簡単で おいしい郷土料理

黒埼地域に伝わる郷土料理で、もともとは鴨肉で作っていましたが、今は豚肉や鶏肉で作られています。名前の由来は「じわじわ」と煮えるときの音からきています。

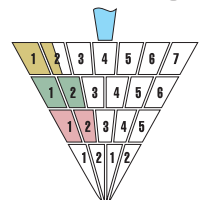
### じわ 4人分

■エネルギー281kcal ■たんぱく質14.0g ■脂質11.8g  
■炭水化物22.2g ■食塩2.3g ■地元自給率37%

- うす切り豚肉……240g ●つきこんにゃく……200g
- ごぼう……80g ●酒……150g
- キャベツ……400g ●砂糖……20g
- 玉ねぎ……200g ●しょうゆ……60g

#### 作り方

- 1 肉は一口大に切る。ごぼうはささがきにし水につける。キャベツ、玉ねぎはざく切り。つきこんにゃくは水洗いをし、水気を切っておく。
- 2 鍋につきこんにゃく、肉、ごぼうを入れ、酒、砂糖、しょうゆを入れて火にかける。
- 3 よく煮えたら、キャベツ、玉ねぎを入れて沸騰させて味をみる。



夕食一食分





夏 朝食

# 木曜日の ごちそう

## 麩はすぐに戻るので 忙しい朝でも使えます

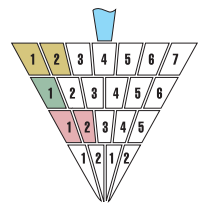
麩は日本の伝統食品の一つで、新潟地域では車麩がよく使われます。たんぱく質が比較的多い上にやわらかく煮えるため、胃にやさしい食品です。朝食にピッタリのメニューです。

### 麩の卵おとし

4人分

■エネルギー142kcal ■たんぱく質10.4g ■脂質5.5g  
■炭水化物11.3g ■食塩2.0g

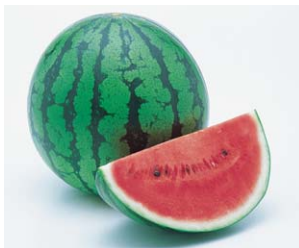
- 車麩…………… 4個 ●しょうゆ…………… 大4
- 卵…………… 4個 ●砂糖…………… 大3弱



朝食一食分

#### 作り方

- 1 車麩を水に浸して、柔らかくになったら軽く絞しておく。
- 2 鍋に水、調味料を入れて火にかけ、沸騰したら麩を入れる。
- 3 麩に味がしみこんだころ卵をおとして、卵の固まり具合をみはからって火を消す。



### 特産 あいか

新潟市では砂丘地を中心に栽培されており、甘みとシャリシャリ感が命です。

## 寒い日の夕食は具たくさん の汁物で心も身体もポカポカ

保温力の良い土鍋を使えば、キッチンで作った料理をそのまま出しても、しばらくあつあつのまま楽しめます。冬にぴったりの1品です。

### いわしのつみれ鍋

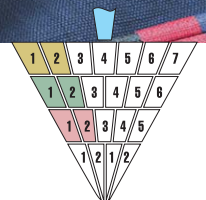
4人分

■エネルギー202kcal ■たんぱく質15.0g ■脂質9.8g  
■炭水化物11.8g ■食塩1.7g ■地元自給率52%

- いわし… 240g
- みそ…………… 小2
- 酒…………… 大1
- 大根…………… 100g
- 人参…………… 60g
- ごぼう…………… 60g
- 小松菜…………… 100g
- ねぎ…………… 2本
- だし汁…………… 4カップ
- 卵…………… 1/2個
- 片栗粉…………… 大1.1/2
- しょうが汁…………… 少々

#### 作り方

- 1 いわしは頭とはらわたをとり水洗い。手開きして骨と皮を除いて細かく刻みすり鉢でする。Aを加え、よくすり混ぜる。
- 2 鍋に大根、人参のいちょう切り、ささがきにしたごぼうを入れてだし汁をかぶるぐらいいに加え、火にかける。
- 3 沸騰したら①をスプーンで一口大にすくい入れる。小松菜とねぎを加えてひと煮して、みそで調味する。



夕食一食分



秋 冬 夕食



# 金曜日のごちそう

## 旬がおいしい春野菜メニュー

たけのこを使ったちょっと変わった和風スパゲティ。  
たけのこのサクとした軽やかな歯ごたえが魅力で、  
食卓に春を告げる味わいです。

### たけのこの和風スパゲティ 4人分

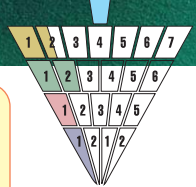
- エネルギー408kcal ■たんぱく質15.1g ■脂質11.8g
- 炭水化物59.5g ■食塩1.6g ■地元自給率7%
- スパゲティ(乾)……300g ●ブロッコリー……120g
- ベーコン……60g ●オリーブオイル…大1.1/2
- たけのこ……100g ●しょうゆ……大1強
- エリンギ……100g ●昆布茶……小1

#### 作り方

- 1 スパゲティを固めに茹でる。たけのこは皮つきで米のとぎ汁で煮て、冷めるまで漬けておく。
- 2 ベーコンは1.5cm幅に、たけのこは皮をむいて洗い短冊切りにする。エリンギは2cm幅に切りブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱しベーコンを炒め、たけのこ、エリンギを入れ、①を加える。しょうゆと昆布茶を入れて、最後にブロッコリーをあえる。



春 昼食



昼食一食分

### 特産 女池菜

雪と寒さが甘みとほろ苦さを生み出す鳥屋野地区特産の冬菜です。冬の貴重なビタミン源です。



## 新潟の浜でとれるアジを使って

魚嫌いのお子さんも喜ぶ、  
あじを使った簡単シュウマイです。  
魚料理はめんどうと思われがちですが、  
お刺身の残りでもOK!

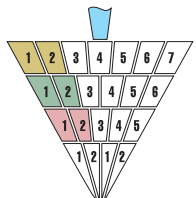
### あじのシュウマイ野菜添え 4人分

- エネルギー147kcal ■たんぱく質12.9g ■脂質2.3g
- 炭水化物17.4g ■食塩0.9g ■地元自給率7%
- あじ……180g ●みそ……小2 ●レタス……4枚
- たまねぎ…60g ●酒……小2 ●ミニトマト…12個
- 小松菜…80g ●片栗粉……小2 ●カリフラワー…120g
- しょうが…16g ●シュウマイの皮…20枚



#### 作り方

- 1 あじは小骨をとり包丁でたたく。たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。小松菜は茹でてみじん切りにする。
- 2 ①と調味料を合わせて良く混ぜる。それをシュウマイの皮にのせて包む。
- 3 蒸し器にレタスの外側の葉を敷きシュウマイを並べ、強火で8~10分蒸す。ゆでたカリフラワーとミニトマトを添える。



夕食一食分



# 土曜日の ごちそう

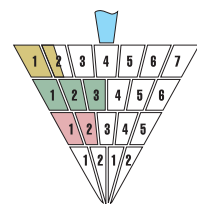
## 短時間でできる おふくろの味

がんもどきは、もともとは  
精進料理で肉の代用として作られたもので、  
雁の肉に味を似せたとされることから  
「がんもどき」と呼ばれています。

### がんもどきとかぶの炊き合わせ 4人分

■エネルギー316kcal ■たんぱく質16.4g ■脂質16.1g  
■炭水化物23.9g ■食塩4.4g ■地元自給率29%

- がんもどき…………… 4個
- 酒…………… 大4
- 人参…………… 80g
- しょうゆ…………… 大6
- かぶ…………… 200g
- 砂糖…………… 大6
- だし汁…………… 250cc



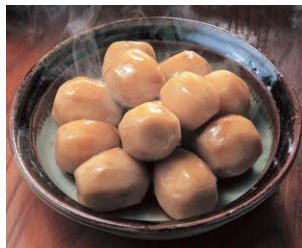
昼食一食分



夏 昼食

#### 作り方

- 1 がんもどきは、熱湯でさっと湯がく。かぶは、皮をむいて縦半分に切る。葉は茹でて水気をしぼって4cmに切る。
- 2 鍋にだし汁、酒、砂糖を煮立てて、花型に抜いた人参とがんもどきを5分煮る。
- 3 ②にしょうゆ、かぶを加え蓋をして10分煮る。かぶの葉を加えて2～3分煮る。



### 特産 さといも

新津・小須戸地区特産の里芋「里のいもこ」は丸い形と白い肉質、独特のヌメリ感が特徴です。のっぺいには欠かせません。

## 新潟の郷土料理 といえはコレ!

材料は地域によって異なりますが、  
欠かせないのは里いもです。

旬の里いもが出す独特のとりみを生かした一品です。

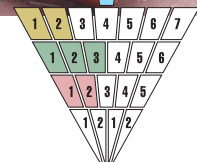
### のっぺい汁 4人分

■エネルギー99kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質1.1g  
■炭水化物17.8g ■食塩1.8g ■地元自給率47%

- 里芋……………160g
- こんにゃく……………40g
- たけのこ……………100g
- 鮭……………40g
- 人参……………80g
- かまぼこ……………20g
- ごぼう……………60g
- 絹さや……………40g
- 干しいたけ……………4枚
- だし汁……………600cc
- しょうゆ……………大2
- 酒……………大1
- 塩……………小さじ1/2弱
- 片栗粉……………小2
- みりん……………小1強
- 水……………大1.1/3

#### 作り方

- 1 材料を乱切りにする。鮭も同じ位の大きさに切る。絹さやは茹でて斜め半分に切る。
- 2 だし汁にAを入れ、里芋、たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、鮭、干しいたけを入れて煮る。
- 3 柔らかく煮えたらBでトロミをつけ、かまぼこ、絹さやを入れる。



夕食一食分



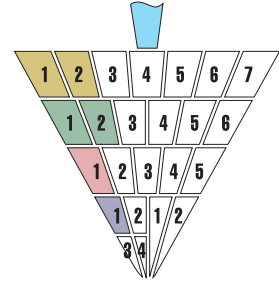
秋 冬 夕食



# 学校で何を食べているのかな？ にいがたの「給食の紹介」

## 主食・副菜・主菜を組み合わせましょう

### ●にいがたの学校給食の例 - 1 (高学年)



牛乳・乳製品：  
ヨーグルト和え 1っ

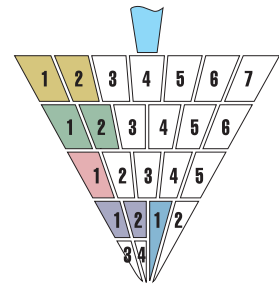
主菜：かばやき 1っ

副菜：即席漬け 1っ

副菜：のっぺい汁 1っ

主食：ごはん 2っ

### ●にいがたの学校給食の例 - 2 (高学年)



牛乳・乳製品：牛乳 2っ

果物：みかん 1っ

主菜：生揚げと大根の  
オイスターソース煮 1っ

副菜：生揚げと大根の  
オイスターソース煮 1っ

副菜：ごまあえ 1っ

主食：ごはん 2っ

※上記のコマ図の説明は、P13・P14をご覧ください。



## 新潟の旬の素材を使った お手軽簡単レシピ!!

# おやつ いろいろ

いつもと同じ料理法だと、食事に楽しみがなくなることもあります。そんな時は、新しい料理に挑戦し、作ること、食べることを楽しんでみましょう。

いちじくのおしゃれな食べ方。新潟では見なれた果物です。健康食材として見直したい食材。



普通の牛乳寒天では味わえない、いちじくの独特な食感が新鮮。

### いちじくのジェラード (分量:4人分)

●いちじく(生)…400g ●生クリーム…100g ●砂糖…60g

**作り方** ①果物は事前に一口大に切り、冷凍しておく。②フードプロセッサーに、少し解凍した①と他の材料を入れ、すり潰す。③全体が滑らかになったら取り出し、器に盛る。ゆるいようだったら器に盛った後、冷蔵庫で固める。

### いちじく寒 (分量:4人分)

●いちじく(缶詰)…3個 ●粉寒天…1袋 ●牛乳…200cc  
▲缶詰の汁と水…200cc ●砂糖…10~30g ●ミントの葉…4枚

**作り方** ①鍋に粉寒天を入れ、▲の水で煮溶かす。いちじくはつぶしておく。②寒天が溶けたら、いちじくを入れ、好みにより砂糖を加え、牛乳を入れて混ぜ、沸騰前に火を止める。流し箱に入れ、冷やし固める。③人数分に切り分けて器に盛り、ミントを飾る。

子どものおやつに、甘い飲み物やスナック菓子はやりです。たまには郷土色豊かな、お好み焼きはいかがでしょうか。具に桜えびやちりめんじゃこを入れればカルシウムが補給でき、一緒に作れば美味しさは倍増です。



### 新潟どんどん焼き (分量:4人分)

●にら…1把(100g) ●ちりめんじゃこ…15g ●桜えび…15g  
●紅しょうが…20g ●薄力粉…80g ●卵…1個 ●水…35cc  
●サラダ油…小さじ2 [たれ] ●酢…小さじ1 ●しょうゆ…小さじ1

**作り方** ①にらは洗って2~3cmに切る。紅しょうがは千切りにする。②ボールに薄力粉をふるい入れ、とき卵と水を加えて全体を混ぜる。③生地を2等分し、にらとちりめんじゃこを入れたものと、にら、紅しょうが、桜えびを入れたものをサラダ油をひいたフライパンで焼く。

### 杏仁とうふ 梅ソースかけ (分量:6人分)

●牛乳…400cc  
●粉寒天…1袋  
●水…300cc ●砂糖…30g  
●アーモンドエッセンス…少々 [梅ソース]  
●シロップ漬の梅(種除く)…5個  
●砂糖…大さじ3  
●水…80cc

**作り方** ①鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。②寒天がよく溶けて、沸騰したら砂糖を入れ、煮溶かし、牛乳を入れて火を止める。アーモンドエッセンスを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。③梅と水をミキサーにかけて鍋に移し、火にかけて砂糖を加えて、好みの固さに煮詰める。器に盛り付けた杏仁とうふにソースをかける。



梅シロップは青梅が出回る6月頃に作ります。出来上がったシロップはジュースとして冷水や炭酸水で3~4倍に割って飲んだり、寒天やゼリーなどいろいろなおやつに活用できます。

### 梅シロップかん (分量:6人分)

●粉寒天…1袋 ●水…350cc ●グラニュー糖…100g  
●梅シロップ…150cc ●梅(シロップ漬後)…2~3個

**作り方** ①鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。②寒天がよく溶けて、沸騰したらグラニュー糖を入れ、溶けたら鍋からおろす。粗熱がとれたら、シロップを入れ、よく混ぜて型に流す。③シロップ漬後の梅の実を外し、薄くスライスして浮かべ、冷蔵庫で冷し固める。





桃や梨が豊富にとれる時期に、新鮮な果汁を搾って作ります。簡単に作れて美味しいので友達にも好評です。

## 桃のシャーベット

(分量:4人分)

- 完熟白桃…400g(2個)
- レモン…20g(1/4個)
- シロップ…20g(適量)

**作り方** ①桃の皮は薄くむき、手で果肉を搾り、レモン汁、シロップを入れる。②よく混ぜたら冷蔵庫に入れ、30分に1回スプーンでかき混ぜる。(かき混ぜることで、空気が入り、口当たりが滑らかになる)③全体が滑らかでシャリシャリになれば、できあがり。



なんといっても枝豆はにいがたの名物。豆腐を入れた滑らかな白玉にずんだの緑があざやか。

## ずんだ白玉

(分量:4人分)

- 白玉粉…100g ●木綿豆腐…150g
- 枝豆(皮むき)…150g
- 砂糖…70g ●塩…少々

**作り方** ①材料をよく混ぜ、耳たぶぐらいの硬さにする。②一口大に丸めて湯に入れ、浮き上がるまで煮たら、水にとる。③枝豆はゆで、薄皮をとり、すり鉢ですり(フードプロセッサーでもよい)、砂糖と塩を加え、あんを作る。器に入れ、あんをかける。



地域でとれた身近な食材をおやつに。さつま芋には、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。

## さつま芋のカリントウ

(分量:4人分)

- さつま芋…300g ●砂糖…100g
- 水…120cc ●抹茶…適量 ●揚油…適量
- パプリカ…適量 ●ゴマ…適量

**作り方** ①さつま芋を長めの拍子木切りにし、20分位水にさらす。②ザルに上げて水気を切り、180℃の油でカリッと揚げる。③鍋に水と砂糖を入れ、煮立て、ブツブツ泡が立ってきた所へ②を入れてからめる。冷ましてから、3等分し抹茶、パプリカ・ゴマをそれぞれかける。



栄養豊富な米ヌカをクッキーに入れることで食べやすくなります。子どもから大人まで食べられる、香ばしくて懐かしい味です。

## 米ヌカパリパリクッキー

(分量:4人分)

- 新鮮な米ヌカ…30g ●薄力粉…30g
  - ブラウンシュガー…30g ●白ゴマ…小さじ2
  - マーガリン…30g
- 水…小さじ1弱

**作り方** ①オーブン用シートをフライパンの大きさに合わせて丸く切ったものを4枚用意しておく。②Aの材料をボールに入れ、よく混ぜ、全体がぼろぼろになってきたら水を少しずつ加える。生地がまとまったらタッパーの中に入れ30分間冷蔵庫の中でねかせる。③生地を2回に分けて焼く。オーブン用シートに生地をはさみ、麺棒でざっと伸ばし、さらに薄く伸ばす。シートごとフライパンの中に入れ、落とし蓋を上にして弱火で3~5分焼き、裏返して同様に焼く。器にのせて、冷めてパリッとしてきたら適当に割る。



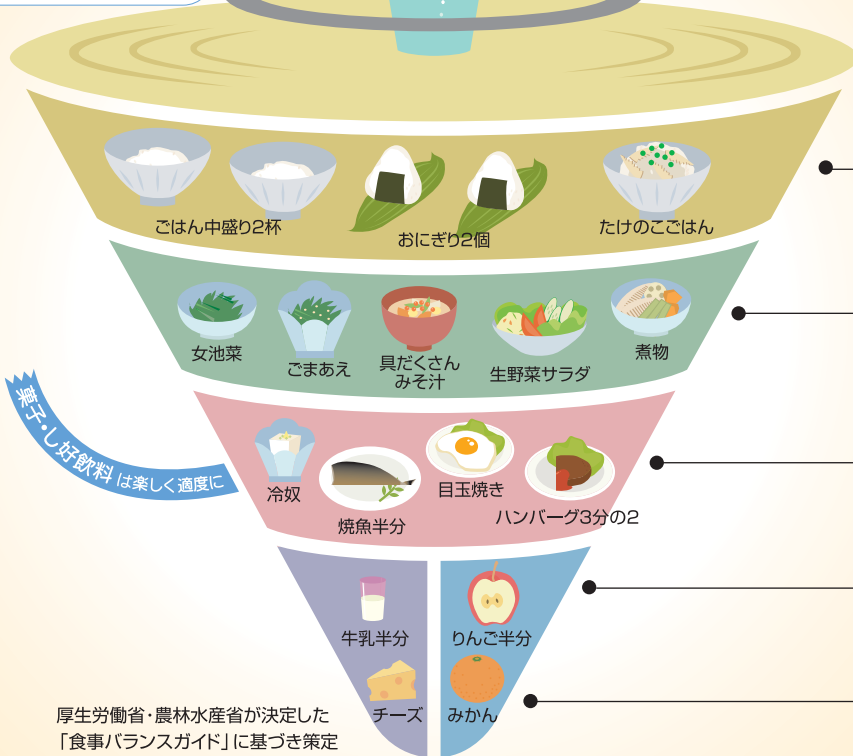
# にいがたでとれた食べ物を使って 心と体においしいごはん

適切な運動が与えられて、  
コマは安定して回転します。  
偏りのある食事をとると、  
コマはバランスを崩してしまい、  
健康も保てなくなってしまいます。

運動



水・お茶



厚生労働省・農林水産省が決定した  
「食事バランスガイド」に基づき策定

**主食 5~7つ (SV)**

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**副菜 5~6つ (SV)**

野菜料理5皿程度

**主菜 3~5つ (SV)**

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**牛乳・乳製品 2つ (SV)**

牛乳だったら1本程度

**果物 2つ (SV)**

みかんだったら2個程度

## 「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせ

年齢・性別・  
活動量の違いに  
よる摂取量の  
目安




対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
 6~9歳の子ども 活動量の低い女性 70歳以上の高齢者	1,800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
 10~11歳の子ども 普通の女性 活動量の低い男性	2,200 ±200 基本型	5~7	5~6	3~5	2 (子どもは 2~4)	2
 普通の男性	2,600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3



単位:つ (SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略




(注意) 肥満の方の場合には、体重の変化を見ながら適正エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です。(肥満:成人でBMI $\geq$ 25 BMI=体重(kg) $\div$ 身長(m) $\div$ 身長(m))






## 料理例

1つ分 =  =  =   
 ごはん 小盛り1杯  
 おにぎり 1個  
 食パン1枚 (8枚切、6枚切)

1.5つ分 =  =   
 ごはん 中盛り1杯  
 たけのこごはん

2つ分 =  =  =   
 うどん1杯  
 もりそば1杯  
 かわり冷麦





1つ分 =  =  =  =  =   
 春菊とかきのもとのごまあえ  
 ほうれん草の炒めもの  
 なすそうめん  
 女池菜のからしマヨネーズ  
 生野菜サラダ


2つ分 =  =  =   
 煮物  
 じわ (野菜の炒め煮)  
 五目煮豆





1つ分 =  =  =   
 納豆  
 目玉焼き  
 冷奴

2つ分 =  =  =   
 焼魚  
 まぐろとイカの刺身  
 いわしのつみれ鍋

3つ分 =  =  =   
 ハンバーグステーキ  
 豚肉のしょうが焼き  
 鶏肉のから揚げ

1つ分 =  =  =  =   
 牛乳 コップ半分  
 チーズ 1かけ  
 スライスチーズ1枚  
 ヨーグルト 1パック

2つ分 =   
 牛乳1本

1つ分 =  =  =  =   
 みかん  
 りんご半分  
 キウイフルーツ  
 梨半分

2つ分 =  =   
 スイカ1切  
 洋なし1個

わせとおおよその量を「コマ」で示したものです。

主食・副菜・主菜を組み合わせてとりましょう。

とれない時は1日の中で考えましょう。

果物：いちじく

副菜：春菊とかきのもとのごま和え

主食：ごはん



主菜：納豆と長芋の和えもの

副菜：みそ汁



# にいがた

## 生産物マップ



### 朝市の名称

- ㊦本町市場 ㊧本町下市場 ㊨山の下市場 ㊩松浜市場 ㊪大野町市場 ㊫大江山健康朝市 ㊬白山市場  
 ㊭沼垂お寺の朝市 ㊮沼垂朝市場 ㊯内野露店市 ㊰新津市場 ㊱JA新津さつき女性部朝取り野菜市  
 ㊲白根市場 ㊳新飯田市場 ㊴庄瀬市場 ㊵小須戸市場 ㊶葛塚市場 ㊷横越市場 ㊸亀田市場  
 ㊹西川露店市場 ㊺ふれあい朝市 ㊻ふれあい朝市 ㊼月潟市場 ㊽ふれあい朝市 ㊾巻露店市場  
 ㊿のうさい土曜市 ㊿ほたるの里朝市

※朝市の詳細情報は新潟市ホームページ <http://www.city.niigata.jp> でご覧いただけます。

このレシピ集は新潟市食生活改善推進委員協議会の協力を得て作成されました。

●お問い合わせ先

にいがた簡単レシピ集

【編集・発行】新潟市保健所保健管理課

新潟市中央区学校町通1番町602番地1 TEL(025)228-1000 内線31550

平成19年10月