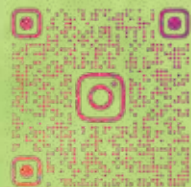


若者に  
知って、作って、  
食べてもらいたい  
**地産地食**  
レシピ集

問合せ先 豊田市農政企画課  
〒471-8501 豊田市西町3-60  
TEL 0565-34-6640  
FAX 0565-33-8149

とよた農産物ブランドくん  
地産地食の旬な情報をお届けしています！

▼Instagram



TOYOTA\_BRAND\_KUN

若者に  
知って、作って、  
食べてもらいたい  
**地産地食**  
レシピ集



監修/管理栄養士 今西モト子 島崎道代

# 若者に 知って、作って、 食べてもらいたい 地産地食レシピ集

## 地産地食とは...?

地域(地元)で生産、収穫された物を、地域(地元)で消費することを「地産地消」と言います。豊田市では、地域の農産物を地域で食べてもらうことを強調するため、「食べる」という字を用いて、「地産地食」と言い換えています。「地産地食」の推進は、生産者と消費者の距離が近く、顔の見える関係を築くことができ、食の安心につながります。

今回は管理栄養士の先生に考案いただいた市内産農産物を使用した若者に食べてもらいたいレシピをご紹介します。  
必要な栄養素をとることができるだけでなく、どれも簡単に作ることができますので、ぜひお試しください。



島崎達代先生

今西モト子先生

- |          |                      |           |
|----------|----------------------|-----------|
| ①米       | レンジで簡単雑炊             | ..... p5  |
| ②椎茸      | レンチン！椎茸とウインナーのパン格拉タン | .. p6     |
| ③ひまわりポーク | ひまわりポークとモリモリ野菜の焼き肉風  | ... p7    |
| ④ピーマン    | ピーマンとじゃこのマヨネーズ炒め     | ..... p8  |
| ⑤ねぎ      | ねぎの牛肉巻き              | ..... p9  |
| ⑥サニーレタス  | サニーレタスのごちそうサラダ       | ..... p10 |
| ⑦大根      | 大根のおかずみそ汁            | ..... p11 |
| ⑧梨       | 梨と野菜のスムージー           | ..... p12 |

クックパッドからもレシピを見ることができます！  
詳しくはこちら▶



## とよた農産物“旬” calendar



米



椎茸



ひまわりポーク



ピーマン



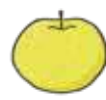
ねぎ



サニーレタス



大根



梨

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

[8月中旬～10月中旬]

[周年]

[周年]

[6月中旬～10月末]

[11月～12月]

[11月中旬～1月中旬]

[12月～2月]

[7月中旬～12月中旬]





## 自分のため、そして未来の家族のために考えてほしいこと

現在のあなたの健康は、未来のあなた自身の健康につながるだけでなく、あなたから続く未来の子ども、そしてその次の世代へと受け継がれていきます。プレコンセプションケアという言葉を知っていますか？プレ=「～前の」、コンセプション=「妊娠」という意味で、プレコンセプションケアは、「妊娠前の健康管理」という考え方です。妊娠を考えている女性はもちろんですが、思春期の頃から、すべての男女にとって体づくりは大事なことです。大切な時期に、偏食や過度なダイエット、食習慣の乱れなどで栄養不良にならないように、正しい知識をもって健康づくりと向き合ってほしいと思います。また、結婚や妊娠を考えていなくても、人生100年時代、自分を大切にしていればより良い人生につなげてほしいと思います。

## 本当に太っている？本当にやせている？

ダイエットは本当に必要ですか？「やせ」の女性が妊娠した場合、低体重児（2500g未満）の出産につながることがあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になるリスクが高くなることがわかっています。また、妊娠には男性の健康も影響します。まずは自分の体格を知り、適切な体重管理を心がけましょう。

### 1 体格指数(BMI)を計算してみましょう(18歳以上)

あなたの体格指数(BMI)は？

$$\text{体重} \text{〇〇 kg} \div \text{身長} \text{〇〇 m} \div \text{身長} \text{〇〇 m} = \text{ }$$

### 2 判定結果は？

| 判定  | 低体重(やせ) | 普通体重        | 体重過多(肥満) |
|-----|---------|-------------|----------|
| BMI | 18.5未満  | 18.5以上～25未満 | 25以上     |

#### 豆知識 適正体重とは

BMIが22となる体重が、統計的に最も病気にかかりにくい体格であるとされています。適正体重は次の式で求められます。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$



## 大切な自分とつながる命のための Q&A

### Q1 10代後半から20代のうちに特に意識してとりたい栄養ってあるの？

**A1** 体の土台をつくる最終段階の時期です。適正な体重を維持するために、エネルギーとタンパク質はしっかりととりましょう。学校給食が終了すると、牛乳・乳製品が不足しがちですので、カルシウムは意識してとりたいものです。また、成長期や月経のある女性は貧血になりやすいため、鉄分も重要です。ビタミンの仲間である「葉酸」は、体の細胞分裂や発達を促すため、成長期には欠かせません。胎児の成長・発達にも関係するため、妊娠する可能性のある女性は妊娠前から葉酸を十分にとる必要があります。



### Q2 ごはんって太るの？



**A2** ごはんの糖質のエネルギーは4kcal/gで、脂肪9kcal/gの半分以下です。ごはんは決して太る食品ではありません。しかもお米は粒状なので、パンやうどんなどの小麦粉に比べ、消化や吸収がゆるやかになるため、脂肪を蓄えにくい体質、つまり太りにくい体質になると言われています。太りたくないからと、ごはんを抜いてお菓子や菓子パンを食べていては脂肪のとり過ぎになり、かえって肥満の原因になりかねません。

### Q3 朝食を食べる意味ってなあに？

**A3** 脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」は、寝ている間に全て消費されてしまうので、朝起きた時にはゼロの状態です。朝食を食べないと、ブドウ糖が体内に入ってこないで、脳にエネルギーがいかず、午前中ボーっとしたり、イライラしたり、体がだるく感じるにつながります。寝ている間に下がった体温を上げるのも朝食の役割で、体が目覚めることで、仕事や勉強などパフォーマンスの質が上がります。また、朝食で胃腸が刺激されると排便が促されるので、便秘からくる肌荒れを防ぎ、お肌のコンディションを整える効果が期待できますよ。



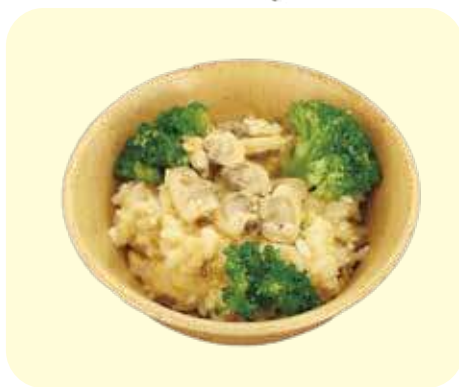
# 1 忙しい朝や食欲がない時にもピッタリなお粥メニュー！ レンジで簡単雑炊



調理目安時間

## 材料 (1人分)

- ごはん 100g
- 冷凍ブロッコリー 60g(3房)
- 冷凍あさり 20g(15粒)
- 卵 1個
- しょうゆ 小さじ1
- 塩こんぶ 少々
- 水 150ml



冷凍あさがりがない場合は、  
冷凍むきえび、ハム、ベーコン  
などでもできますよ！

## 作り方

- 1 耐熱皿にすべての材料を入れ、最後に溶きほぐした卵を加えて混ぜる
- 2 ラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する



## ワンポイントアドバイス

- 冷凍食品は、旬のものを急速に冷凍しているので、おいしさも栄養もバッチリ！必要な量だけ使えるのもいいですね。
- あさりには鉄分がたくさん含まれています。冷凍や缶詰のあさをちよい足しすれば栄養価がアップ！さらに、だしも効いておいしさもアップします。
- ブロッコリーには、鉄分の吸収を助けるビタミンCがたくさん含まれています。あさりと組み合わせは最強です！

Pick up!



米

豊田市は作付面積・収穫量ともに県内1位を誇るお米の産地。主な品種として、「ミネアサヒ」、「コシヒカリ」、病気や害虫に強く農薬を減らすことができる「大地の風」が栽培されています。

# 2 ちぎるだけで包丁いらず！小腹がすいたらばっとレンジで完成！ レンジ！椎茸とウインナーのパングラタン



調理目安時間

## 材料 (1人分)

- 椎茸 15g(1枚)
- ウインナー 20g(1本)
- 食パン(6枚切り) 30g(1/2枚)
- とろけるチーズ 30g
- 即席スープの素 1袋



オニオンスープ、かぼちゃスープ、  
コーンスープなどお好みのもので！

## 作り方

- 1 即席スープの素を耐熱皿に入れ、表示通りにつくる
- 2 ①へ手でちぎった椎茸、ウインナー、食パン、チーズの順に加え、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で2～3分加熱する



## ワンポイントアドバイス

- お好みのスープでバリエーション多彩！調味料いらずで味が決まります。
- スープのお湯を牛乳に代えるとカルシウムがアップします。
- きのは、腸の働きを高めてくれる食物繊維が豊富です。切ったものを冷凍保存しておけるので、いろいろな料理に使ってくださいね。

Pick up!



椎茸

市内では菌床栽培が主流で、松平、足助地区を中心として1年を通して出荷されています。肉厚で軸が短く、太いものが多い椎茸の特徴です。



# 3 フライパンで作って、そのまま食卓へ！ ひまわりポークとモリモリ野菜の焼き肉風



調理目安時間

## 材料 (2人分)

- ひまわりポーク 200g
- もやし 100g(1/2袋)
- カット野菜ミックス 230g(1袋)
- カットしめじ 50g(1/2袋)
- 刻みねぎ ひとつかみ
- 水 大さじ2
- 焼肉のタレ お好みで



## 作り方

- 1 もやしは洗う
- 2 フライパンにもやし、野菜ミックス、しめじ、肉の順に重ねて広げ入れ、水を回しかける
- 3 ふたをして、中火で7～10分ほど蒸し焼きにする
- 4 食べる直前にねぎとタレをかける(または、取り分けてタレをつける)

冷蔵庫にある野菜で  
アレンジ自由！

## ワンポイントアドバイス

- カット野菜を使えば調理時間の短縮になります。
- 1人分約200gの野菜ときのこがとれるので、野菜不足が解消！  
豊田市民は野菜の摂取量が少ないので、お肉のうまみで野菜を思いっきり食べましょう。
- 焼肉のタレは、焼きうどんや肉じゃがの味つけにも使えます。



Pick up!



ひまわりポーク

豊田市の花に指定されているひまわりの種を飼料に配合して育てられています。脂に甘みがあり、肉質が柔らかいのが特徴です。

# 4 マヨネーズひとつで炒め油と味付けの二刀流！ ピーマンとじゃこのマヨネーズ炒め



調理目安時間

## 材料 (2人分)

- ピーマン 150g(大3個)
- 切干大根(乾燥) 10g
- ちりめんじゃこ 10g(大さじ2)
- マヨネーズ 小さじ1
- 水 大さじ3
- (お好みでしょうゆ 少々)



ちりめんじゃこがない場合は  
干しえびやツナ缶でもできますよ！

## 作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り、縦半分にしたら横5mm幅に切る
- 2 切干大根は水に戻し、切ってほぐしておく
- 3 フライパンにマヨネーズと①、②を入れて炒め、ちりめんじゃこを入れ、水を加えてふたをして蒸し焼きにする
- 4 お好みでしょうゆを加え、水分がなくなったらできあがり



## ワンポイントアドバイス

- ピーマンには体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは油と一緒に料理すると効率よく吸収されるので、炒めものや揚げものの料理がオススメです。
- ちりめんじゃこなどの小魚はカルシウムがたっぷり含まれています。日本人はカルシウムが不足しているので、『ちょこっと足し』を心がけるのにもってこいの食品です。
- 切干大根は天日に干して水分を蒸発させてつくるので、うま味だけでなく栄養価も凝縮されています。カルシウムと鉄分が両方とれる栄養満点野菜！  
保存もできてお値段も安いので常備しておきましょう。

Pick up!



ピーマン

甘長ピーマンを山村地域を中心に栽培しています。  
果肉が厚くやわらかで、甘みが特徴です。

# 5 巻いて焼くだけ! ねぎの牛肉巻き



調理目安時間

## 材 料 (作りやすい分量)

- ねぎ 100g(1本)
- 牛薄切り肉 100g
- ポン酢しょうゆ 大さじ2

めんつゆで味つけしても  
おいしいですよ!



## 作り方

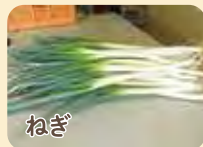
- 1 ねぎに牛肉をきつめに巻く
- 2 肉の巻き終わりが下になるようにフライパンに入れ、こんがり焼く
- 3 ポン酢しょうゆを加え、ふたをして蒸し焼きにする



## ワンポイントアドバイス

- 牛肉は赤身なので、お肉の中でも鉄分を豊富に含みます。貧血や倦怠感を予防するためにも、意識してとりましょう。
- ポン酢しょうゆに使われているお酢は、カルシウムと鉄分の吸収をアップしてくれるすぐれもの! いろいろな料理に使ってほしい調味料です。

Pick up!



ねぎ

市内全域で栽培されている豊田のねぎ。冬にかけて甘味が増し、ねぎがさらにおいしくなる季節です。直売所やスーパーなどで販売していますので、ぜひお試しください。

# 6 サラダが主役に変身! サニーレタスのごちそうサラダ



調理目安時間

## 材 料 (2人分)

- サニーレタス 60g(1/4個)
- 刺身切り落とし 130g(1パック)
- 冷凍むき枝豆 20g(大さじ2)
- ナッツ類 10g(大さじ1)
- ドレッシング 適量  
(お好みのもの)



刺身はお好みで、  
サーモン、はまち、まぐろ  
など!

## 作り方

- 1 サニーレタスは洗ってちぎっておく
- 2 冷凍むき枝豆は、表示通りに加熱する
- 3 器にサニーレタスを広げ、刺身をのせ、②とナッツを散らし、ドレッシングをかける



## ワンポイントアドバイス

- 野菜に多く含まれる葉酸は、加熱すると壊れやすく、水に溶けやすい性質があるので、サラダなどにして生で食べるとより効率よくとれます。枝豆も野菜の仲間なので、葉酸を多く含みます。
- 魚はビタミンDが豊富な食品ですが、特に鮭には多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるので、チーズを散らしてもいいですね。
- ナッツは紫外線から肌を守ってくれるビタミンEが豊富です。また、食感も楽しめ、噛むことで脳が活発に働き、集中力を高める効果が期待できます。

Pick up!



サニーレタス

豊田地区を中心に、「レッドウェーブ」や「晩抽サーフレッド」という品種が栽培されています。11月中旬から1月中旬にかけて出荷され、スーパーなどで購入できます。



## 7 具だくさんで食べる汁に! 大根のおかずみそ汁



調理目安時間

### 材 料 (2人分)

- サバ缶(水煮) 190g(1缶)
- 大根 180g(5cm長さ)
- 豆苗 60g(1/2袋)
- みそ 大さじ1
- 水 300ml



### 作り方

豆苗がない場合は、小松菜やチンゲンサイなどの青菜でもできますよ!

- 1 大根はいちょう切り、豆苗は根元を落として洗い、4等分に切る
- 2 サバ缶は汁を切っておく
- 3 鍋に水と①を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら②を加える
- 4 沸騰したらみそを溶き入れる



### ワンポイントアドバイス

- サバなどの青背魚に含まれるDHAは、脳を活性化してくれる成分で、記憶力や学習能力の向上に役立ちます。缶詰を使うと手軽にとれますね。  
缶詰は長期保存が可能で、災害用の備蓄としても重宝します。
- 1回の食事ですりたい量の野菜と魚が入っているので、あとはご飯があればバランスの良い食事になりますよ。
- 豆苗はえんどう豆を発芽させた緑黄色野菜です。ビタミンCはもちろん、骨の形成を助けるビタミンKや葉酸も多く含みます。年中出回っている上に価格もお値打ち! キッチンバサミで切れば簡単に調理できますよ。

Pick up!



大根は部位によって味が変わり、上部は甘く、下部は辛みが強いです。市内産の大根は直売所などで購入することができます。

## 8 あっさり味で、のどごしスッキリ! 梨と野菜のスムージー



調理目安時間

### 材 料 (作りやすい分量)

- 梨 150g(1個)
- 小松菜 100g(1/2束)
- バナナ 100g(1本)
- オリゴ糖 大さじ1
- ヨーグルト 200g
- 牛乳 200ml



### 作り方

- 1 材料をすべてミキサーに入れて、かき混ぜたらできあがり!

オリゴ糖がない場合は、はちみつやメープルシロップ、グラニュー糖でもできますよ!

### ワンポイントアドバイス

- 牛乳やヨーグルトはもちろん、小松菜もカルシウムが豊富な食品です。コツコツと骨にカルシウムをためておきたい今だからこそ、オススメのメニューです。
- オリゴ糖にはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、牛乳やヨーグルトとの相性もバッチリです!  
また、腸内環境を整えて便秘予防にも力を発揮してくれます。  
オリゴ糖はヨーグルトにかけたり、コーヒーや紅茶に入れてもOK。  
煮物などの料理やお菓子の材料としても使うことができます。



Pick up!



豊田市では7月中旬から12月中旬まで8品種が出荷され、県下有数の産地です。甘くてみずみずしく、歯切れが良いと人気です。



# 大切な自分とつながる命のための食事のポイント



## しっかり食べる習慣を身につけましょう！

食べものにはいろいろな栄養素が含まれていて、その栄養素を体内にとり入れることで、私たちは毎日生活をし、活動することができます。1日2食で必要な栄養素をとることは難しいため、「1日3回の規則正しい食事」「主食・主菜・副菜がそろった食事」「一人一人にあった食事量」が大切です。食事の量が少ないと便秘をまねくため、しっかり食べて、しっかり出すことを心がけましょう。栄養バランスは1回の食事ですべてでなくても1週間くらいの長いスパンでとれていれば大丈夫。今しっかり食べることが、未来の健康への始まりでもあります。



## 骨作りは今が勝負！

思春期に入り身長・体重の成長が止まった後も骨量は増え、だいたい30歳前後で骨の成長がストップします。今は食べものからとったカルシウムをどんどん吸収する時期にあたります。今のうちに、いかに骨にカルシウムを貯めておけるか、骨量を増やしておけるかが、将来の骨粗しょう症を防ぐ“カギ”になります。ダイエットをすると骨までやせてしまって大変危険です。牛乳・乳製品はカルシウム含有量が多いだけでなく吸収率もダントツ！骨ごと食べる魚も積極的にとり入れ、今のうちにコツコツとカルシウムを骨に蓄えておきましょう。丈夫な骨づくりは、老後の自分を支えてくれます。



※骨粗しょう症とは、骨のカルシウム成分が減少し骨折しやすくなる病気

## 鉄は足りていますか？

バランス良く食事をしていれば鉄不足は起きにくいですが、偏食や無理なダイエットなどで鉄が不足すると鉄欠乏性貧血を起こし、頭痛やめまい、動悸、息切れなどの症状が起こります。

また、貧血の母親から生まれた赤ちゃんは貯蔵鉄が少ないので、離乳期に貧血を起こしやすい傾向があり、自分のことだけでは済まされません。鉄は吸収されにくい栄養素ですので、肉や魚、卵黄などの動物性食品をしっかりとりましょう。穀類や野菜に含まれている鉄は吸収されにくいですが、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べることで吸収率がアップします。貧血予防のためにも、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。



## 肌がきれいになるビタミンで、美肌をめざそう！

日焼けやシミの原因になるメラニンの生成を抑えてくれるのがビタミンCです。また、皮膚などの細胞同士をくっつける接着剤の役割をするコラーゲンの生成にもビタミンCは不可欠です。「美容ビタミン」として知られるビタミンCは、水溶性で体に貯めておくことができないため、毎日とりたいものです。乾燥肌に有効なのは、ビタミンAです。緑黄色野菜で美肌をめざしましょう。



## プレコンセプションケアのキーワード「葉酸」を意識しましょう！

葉酸はビタミンB群の仲間、細胞の正常な増殖に不可欠な栄養素です。赤ちゃんの脳や脊髄などをつくるのに必要で、欠乏すると胎児に奇形や下半身マヒなどを引き起こす恐れがあります。葉酸は、その名のとおり緑黄色野菜に多く含まれますが、野菜の消費量は年々減少し、特に若い世代の野菜摂取量が少ない現状です。野菜は1日350g食べようという目標がありますが、両手いっぱい約100gです。



かなりボリュームがありますが、野菜は加熱するとカサが減り、効率よくたくさん食べることができます。葉酸をとるのは妊娠が分かってからでは遅く、日ごろから野菜を食べる習慣が大切です。いろいろな料理で野菜を味わってくださいね。

## 手間をはぶいても栄養バランスのよい食事は可能です！

食事は毎日のことですので、全部を手づくりするのは大変ですし、長続きしません。保存できる缶詰や冷凍食品を買い置きしておくことで便利です。魚の缶詰や冷凍の野菜などは不足しがちな栄養素を補うのに役立ちます。そのまま食べたり、レンジでチンで食べられます。カット野菜を使えばパッと時短調理になる上、様々な種類があるので料理のレパートリーが増えますね。お惣菜やインスタント食品を利用したり、コンビニで購入することで食材が豊かになり、バランスがとりやすくなることもあります。朝食だったら、前夜のおかずを温めなおすだけでもOKです。できることから始めて、将来の健康につなげましょう。

