



地域の食材を
使って

たのしく作っちゃおう！

ヘルスマイト（食推）おすすめ

レシピ集



「日本型食生活とは・・・」

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

甲府市食生活改善推進員連絡協議会

令和3年度食料産業・6次産業化交付金（地域での食育の推進事業）



私達の健康は私達の手で
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

地産地消とスローフードで、地域に広める食育の和
～ヘルスマイトは健康づくりのアドバイザー～

私たち甲府市食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の健康づくりを推進しているボランティア団体です。

地区活動では、子どもから高齢者まで幅広い世代へ、教室等を開催して、食生活・健康づくりの活動の啓発を行っています。

今回、ヘルスマイトおすすめのレシピ集は、「ごはんを中心とした献立（日本型食生活）」、「郷土食」等の継承および推進をするため、各地区でレシピを考え、レシピ集を作成しました。

このレシピを通して、日本型食生活や郷土食等に触れていただく機会になればと思います。ご家庭でこのレシピ集を参考にして作っていただき、家族の方の健康づくりに役立てていただければと思います。

食生活改善推進員
(愛称：食推/ヘルスマイト)



主食 P1~3

- ・青じそご飯
 - ・とうもろこしの炊き込みご飯
 - ・ベリー A ライス
 - ・里芋と鶏肉の炊き込みご飯
 - ・Withスキムミルクde
もちりやこめ
- 東 地区
琢美地区
里垣地区
甲運地区
玉諸地区

主菜 P3~5

- ・ゴーヤのひき肉詰め揚げ
 - ・鯖の野菜たっぷりあんかけ
 - ・コロッケもどき
 - ・大豆とひき肉の
大葉はさみ焼き
 - ・里芋と豚バラの
オイスターソース煮
- 池田地区
石田地区
貢川地区
新田地区
穴切地区

副菜 P6~9

- ・豆腐と野菜の炒め物
 - ・里芋のごまみそ和え
 - ・厚揚げの肉巻き
 - ・おからのサラダ
 - ・彩り野菜のナムル
 - ・納豆とネバネバ野菜和え
 - ・じゃが芋とひじきの煮物
 - ・ちぢみほうれん草と
きのこのバター炒め
- 大里地区
住吉地区
伊勢地区
大国地区
湯田地区
国母地区
山城地区
中道地区

汁物 P10~12

- ・根菜汁
 - ・ズッキーニスープ
 - ・じゃが芋だんごの味噌汁
 - ・夏のもずく酸辣湯スープ
 - ・ふわふわ鶏肉団子の
豆乳味噌スープ
- 千塚 地区
千代田地区
相川 地区
北新 地区
羽黒 地区

デザート P12~14

- ・ぶどうジャムと
トマトソースのカナッペ
 - ・クリスタルゼリー
 - ・人参☆オレンジゼリー
 - ・フルーツヨーグルト
 - ・お好み蒸しパン
- 富士川地区
春日 地区
朝日 地区
新紺屋地区
相生 地区

・甲州ほうとうについて P15~P16

★主食、主菜、副菜を組み合わせると、
必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります

副菜

野菜や海藻、きのこなど身体
の調子を整える

主食

ごはんや麺、パン類など
エネルギーのもとになる



主菜

肉や魚、卵、大豆製品など体をつくるもとになる

食塩相当量は、1日に
・男性7.5g 未満
・女性6.5g 未満
を目標にしましょう。

※15歳以上の目標量です
(日本人の食事摂取基準2020年版より)

主食

東 地区

青じそご飯

調理時間10分
浸水時間と
炊飯時間を除く

さっぱりとした梅と青じその風味の
簡単にできる夏にぴったりのご飯です。

材料 (2人分)

米……………1合
梅干し(中) ……3個
青じそ……………2枚
白ごま……………大さじ1
昆布……………1枚(5g)
水……………180cc
酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/4

作り方

- ①昆布は、1時間前に分量の水につけておく。
- ②米を研ぎ、①の昆布だしを1合の目盛まで入れ、調味料Aも加え、炊飯する。
- ③梅は種を取り、細かく刻む。
- ④青じそは、千切りにする。
- ⑤ご飯が炊けたら③、④、白ごまを入れ、軽く混ぜて、器に盛りつける。



1人分栄養価

エネルギー312kcal たんぱく質5.8g 脂質3.4g 炭水化物61.7g 食塩相当量1.4g



琢美 地区



とうもろこしの炊き込みご飯

調理時間20分
浸水時間と
炊飯時間を除く

とうもろこしの芯をだしに使うと甘みアップ!
彩りがきれいなもちもちとした食感の炊き込みご飯です。

作り方

- ①米ともち米を洗って1合の目盛まで水を入れ、1時間つけておく。
- ②またいたけとにんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③とうもろこしの実をそいでおく。芯は4等分に切る。
- ④①の米に②と③とめんつゆを炊飯器に入れて、炊く。
- ⑤いんげんは茹でて細かく切る。
- ⑥炊きあがったら、芯を取り除き、軽く混ぜる。
- ⑦器にご飯を盛り、いんげんを上のにせる。

材料 (2人分)

米……………120g
もち米……………30g
とうもろこし……………1/2本
またいたけ……………60g
にんじん……………20g
いんげん……………10g
めんつゆ(3倍)・大さじ1

1人分栄養価

エネルギー338kcal たんぱく質7.8g 脂質1.8g 炭水化物71.8g 食塩相当量1.0g

里垣 地区

ベリーAライス

収穫の時期にしか味わえないぶどうを使って、見た目もきれいなご飯に仕上げました。

材料 (2人分)

米……………1合
ベリーA (ぶどう) ……1房
レモン汁……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
レーズン……………10g

調理時間10分
浸水時間と
炊飯時間を除く

作り方

- ①ぶどうは、よく洗って皮のままガーゼに包んで絞る。
- ②炊飯器に洗った米、①のぶどうの絞り汁を1合の目盛まで入れ、レモン汁と塩を入れる。
- ③色がつくまで10～20分おいてから炊飯する。
- ④炊き上がったら軽く混ぜる。小さめのおにぎりにし、飾りでレーズンをのせる。



1人分栄養価

エネルギー331kcal たんぱく質4.9g 脂質0.7g 炭水化物74.1g 食塩相当量1.5g



甲運 地区

里芋と鶏肉の炊き込みご飯

調理時間20分
浸水時間と
炊飯時間を除く

里芋は地域でとれる八幡芋など旬の食材を使うと、季節感をだすことができます。具材たっぷりの炊き込みご飯です。

作り方

- ①鶏肉は皮を取り除き、一口大に切る。里芋は、2cm角に切る。しめじは、小房に分ける。にんじんは、ゆでてイチヨウ型の型抜きで抜く。
- ②しょうがは千切りにする。調味料Aとしょうがを混ぜた中に鶏肉を入れ、10分程漬けておく。
- ③炊飯器に洗った米と②の汁と水を合わせて1合の目盛まで入れる。そこに鶏肉、しめじ、里芋を入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら、ゆで銀杏をのせて、しばらく蒸らす。
- ⑤ご飯と具を混ぜ合わせる。器に盛りつけて、飾りに型抜きしたにんじん、青菜、銀杏を飾る。

材料 (2人分)

米……………1合
里芋……………100g
鶏もも肉……………75g
しめじ……………75g
にんじん……………50g
ゆで銀杏……………40g
青菜 (ゆで) ……10g
しょうが……………15g
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1

1人分栄養価

エネルギー442kcal たんぱく質14.1g 脂質6.5g 炭水化物78.6g 食塩相当量1.4g

玉諸 地区

Withスキムミルクde もっちりやこめ

調理時間40分
浸水時間除く

スキムミルクで栄養価アップ。銀杏でもちもち感を出し、黒豆で彩り豊かに仕上げました。

材料 (2人分)

米……………140g
もち米……………60g
大豆……………13粒
黒豆……………6粒
銀杏(冷凍)…6粒
いりごま……………大さじ1
塩(大豆用)…2g
スキムミルク……………大さじ1

* 薄くのはして

油で揚げると美味しいです!

* 粒が大きく、甘みが強い曙大豆
がオススメです!

作り方

- ①米ともち米を合わせて洗い、5～6時間水に浸ける。
- ②①をザルに移して水気を切る。蒸し器に湯を沸かす。
- ③大豆をフライパンで煎る。煎ったあと、ボウルに移し、塩を加える。ひたひたになるくらい熱湯を注ぎ、大豆を柔らかくする。黒豆も同じく煎り、別のボウルで同様に柔らかくする。
- ④湯気があがった蒸し器に蒸し布を敷き、布の中央に②の米をのせる。米のうえに水気をきった③の豆をのせ、敷いた布で包んだ後、蓋をして強火で20分蒸らす。上下を返したら、さらに強火で20分蒸す。
- ⑤④に銀杏を加え、味をみながら大豆を浸した塩水で打ち水をする。
- ⑥蒸しあがったら煎ったごまとスキムミルクをご飯に混ぜ合わせる。



1人分栄養価

エネルギー548kcal たんぱく質18.0g 脂質11.5g 炭水化物91.3g 食塩相当量1.1g

主菜

池田 地区

ゴーヤのひき肉詰め揚げ

調理時間30分



作り方

- ①ゴーヤは、縦半分になり、わたと種をスプーンでくり抜く。
- ②たまねぎは、みじん切りにし、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ひき肉をよく練り、調味料Aと②を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ゴーヤに薄く片栗粉をふり、③を詰めて食べやすい大きさに切り、さらに片栗粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を170℃に熱し、からりと揚げる。
- ⑥⑤を器に盛りつける。

材料 (2人分)

ゴーヤ……………1本(中)
豚ひき肉……………100g
たまねぎ……………50g
片栗粉……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………適量

1人分栄養価

エネルギー295kcal たんぱく質10.8g 脂質17.7g 炭水化物22.3g 食塩相当量1.4g

石田 地区

鯖の野菜たっぷり あんかけ

調理時間40分

鯖に野菜たっぷりのあんをかけた食べやすい主菜です。

材料 (2人分)

鯖切り身……………2切れ
 ぶり塩・酒……………少々
 白菜……………100g (2枚)
 にんじん……………30g
 にら……………30g
 もやし……………50g
 干し椎茸……………2枚
 小麦粉……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ2
 干し椎茸の戻し汁…150ml
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 こしょう……………少々
 片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①干し椎茸は水につけて戻し、千切りにする。干し椎茸の戻し汁は計量しておく。
- ②鯖を3等分に切り、ぶり塩と酒を少々ふって、しばらくおく。
- ③白菜、にんじんは、1cm幅の千切りにする。にらは3cm長さに切る。
- ④②の鯖の水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ、鯖を焼く。鯖の両面に焼き色がついたら、皿に盛りつける。
- ⑥⑤のフライパンの余分な油をふき取り、大さじ1のサラダ油を入れ、にんじん、白菜、干し椎茸を炒める。野菜に火が通ったら、干し椎茸の戻し汁、にら、もやしを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦調味料Aを混ぜ合わせ、⑥に入れ、ひと煮立ちしたら分量の片栗粉に水大さじ2をいれた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑧皿に盛りつけた鯖に⑦をかける。



1人分栄養価

エネルギー400kcal たんぱく質18.7g 脂質25.0g
 炭水化物23.6g 食塩相当量1.8g



貢川 地区

クロquetteもどき

調理時間40分

衣に油揚げを使った、ちょっと変わったコロッケです。

作り方

- ①乾燥ひじきを水に浸して戻しておく。
- ②大豆は、水気を切って粗く刻む。
- ③じゃがいもは、よく洗い、皮つきのまま耐熱容器に入れ、ラップをしてやわらかくなるまでレンジで加熱する。やけどに気をつけながら、皮をむいて潰す。
- ④油揚げを熱湯にかけ、油抜きする。半分に切り、裏返し中面を表にする。
- ⑤鶏ひき肉と①と②と③を混ぜ合わせ、調味料Aを入れ、味付けする。
- ⑥⑤を6等分にし、④に詰める。170℃の油で色よく揚げる。

材料 (2人分)

鶏ひき肉……………100g
 じゃがいも……………中2個
 乾燥ひじき……………3g
 大豆(水煮)……………30g
 油揚げ……………3枚
 鶏ガラスープの素……………小さじ1
 (顆粒)
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 揚げ油……………適量

1人分栄養量

エネルギー406kcal たんぱく質20.1g 脂質26.0g 炭水化物22.3g 食塩相当量1.6g

新田 地区

大豆とひき肉の 大葉はさみ焼き

調理時間30分



良質な栄養素が含まれる大豆やひき肉を使ったたんぱく質がしっかりとれる主菜です。

材料 (2人分)

作り方

大豆 (水煮) ……………40 g
鶏ひき肉……………150 g
たまねぎ……………1/4個
卵……………1/2個
味噌……………大さじ1/2
すりごま……………小さじ2
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………小さじ1
大葉……………4枚
サラダ油……………小さじ1

- ①大豆 (水煮) とたまねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩ひとつまみ加え、よくこねる。
- ③②の中に①と卵、味噌、すりごまを入れてよく混ぜる。
- ④形を整え、片栗粉をまぶして大葉で包む。
- ⑤フライパンに油を入れ熱し、中火で両面焼く。

* 粒が大きく、甘みが強い曙大豆がオススメです！

1人分栄養価 エネルギー264kcal たんぱく質20.0g 脂質16.9g 炭水化物6.7g 食塩相当量0.9g



穴切 地区

里芋と豚バラの オイスターソース煮

調理時間40分

実りの秋にふさわしい里芋を使いました。
里芋は子孫繁栄といわれています。

作り方

材料 (2人分)

- ①豚肉は、2cm幅に切り、塩ふたつまみをもみ込む。
- ②里芋は、よく洗い、電子レンジで6分加熱し、あら熱がとれたら皮をむき、2cmの厚さに切る。
- ③さやいんげんは、へたをとり、ぶつ切りにする。
- ④フライパンに油をひかず①を入れ、中火で2分ほど焼く。余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、②と③を炒め合わせる。
- ⑤水1カップと調味料Aを入れて2分ほど煮る。煮汁が半分になったら、ごま油をまわしかけて煮詰め火を止める。
- ⑥器に盛りつけて白ごまをふる。* 栄養価の高い八幡芋もオススメです！

里芋……………300g (7個)
豚バラ肉……………200g
塩……………ふたつまみ
さやいんげん……………45g (6本)
しょうゆ……………大さじ1/2
オイスターソース……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
赤唐辛子……………2g
白すりごま……………大さじ1
ごま油……………小さじ1

1人分栄養価 エネルギー566kcal たんぱく質19.2g 脂質40.2g 炭水化物28.9g 食塩相当量2.0g

副菜

大里 地区

豆腐と野菜の炒め物

調理時間20分

1品でたんぱく質と1日の野菜1/3量がとれる副菜です。



材料 (2人分)

作り方

- 木綿豆腐…………… 150g
- にんじん…………… 40g
- たまねぎ…………… 100g
- しめじ…………… 60g
- ほうれん草…………… 50g
- オリーブ油…………… 小さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- かつお節…………… 2.5g

A

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーで水分をとる。
- ②ほうれん草は洗って根を切り落とし、ザク切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ③にんじんとたまねぎは、千切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ④①の豆腐を8mmほどの厚さに切る。フライパンにオリーブ油（小さじ1）を入れ、豆腐を両面焼き、いったん皿に取り出す。
- ⑤フライパンにオリーブ油（小さじ1）を入れ、③の野菜を炒める。調味料Aと④の豆腐を戻して炒め合わせる。
- ⑥皿に盛りつけてかつお節をかける。

1人分栄養価 エネルギー136kcal たんぱく質8.0g 脂質7.6g 炭水化物10.1g 食塩相当量0.7g



住吉 地区

里芋のごまみそ和え

調理時間15分

里芋と酢を使った減塩で、シンプルな副菜です。栄養価の高い八幡芋を使うとより粘りがあり、おいしいです。

作り方

材料 (2人分)

- ①里芋は皮のついたまま、たっぷりの湯で竹串が通るまでゆで、やけどしないように皮をむく。
- ②調味料Aを全て混ぜ合わせ、①と和える。
- ③ゆずの皮をうすく剥き、千切りにする。②を器に盛りつけ、ゆずの皮をのせる。

- 里芋……………170g（子芋10個）
- みそ……………大さじ1/2
- ごま……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- ゆずの皮……………少々

A

1人分栄養価 エネルギー129kcal たんぱく質2.8g 脂質2.8g 炭水化物22.1g 食塩相当量0.6g

伊勢 地区

厚揚げの肉巻き

調理時間25分

厚揚げを肉で巻き、野菜をのせたボリュームある副菜です。

材料 (2人分)

厚揚げ……………220g (1枚)
 豚ばら肉……………150g
 しめじ……………100g (1株)
 にんじん……………30g
 ピーマン……………25g (1個)
 A しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①厚揚げは横長にして8等分に切る。
- ②①に豚肉を巻く。
- ③しめじは、石づきを切り落とし、ほぐす。
- ④にんじんとピーマンは、千切りに切る。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、②を豚肉の巻き終わりを下にして、中火で3～4分焼く。
- ⑥いったん、焼いた⑤を取り出し、③と④の野菜を炒める。
- ⑦⑥に豚肉を戻し、調味料Aを入れて煮詰める。
- ⑧お皿に肉巻きを盛りつけ、その上に野菜をのせる。



1人分栄養価

エネルギー559kcal たんぱく質24.6g 脂質45.1g 炭水化物10.4g 食塩相当量1.4g



大國 地区

おからのサラダ

調理時間15分

地元の食材スイートコーン (きみひめがおすすめ) を使った簡単サラダです。

材料 (2人分)

おから……………75g
 じゃが芋……………75g
 きゅうり……………50g
 にんじん……………15g
 たまねぎ……………50g
 とうもろこし (きみひめ) ・20g
 マヨネーズ……………大さじ2・1/2
 A オリーブ油……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩・こしょう……………少々

作り方

- ①じゃが芋はゆでて、熱いうちに潰す。
- ②きゅうりは、小口切りにして、分量外の塩水にさらし、しんなりしたら水気をよく絞る。
- ③たまねぎは薄切りにする。にんじんは、薄めのいちよう切りにする。
- ④とうもろこしはゆでて、粒をそぐ。
- ⑤ほぐしたおからに①～④と調味料Aを加えて、よく和える。
- ⑥器に盛りつける。

1人分栄養価

エネルギー230kcal たんぱく質4.1g 脂質15.9g 炭水化物18.2g 食塩相当量0.7g

湯田 地区

彩り野菜のナムル

調理時間25分



冷蔵庫にある野菜で手軽に作れる簡単な副菜です。

材料 (2人分)

作り方

小松菜……………45g (1株)
しめじ……………25g (1/3パック)
にんじん……………20g
もやし……………50g
カニカマ……………30g
鶏がらスープの素………小さじ1
ごま油……………小さじ1
すりごま……………大さじ1

- ①小松菜は3cm長さに切り、にんじんは厚めの千切りに切る。しめじは、石づきを除き、ほぐす。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、小松菜、しめじ、もやしの順にさっとゆでる。ざるにとり、冷まし、水気を切る。
- ③②にカニカマをほぐしながら入れ、調味料Aと和える。
- ④器に盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー66kcal たんぱく質3.8g 脂質3.9g 炭水化物5.2g 食塩相当量1.1g



国母 地区

納豆とネバネバ 野菜和え

調理時間10分

ネバネバした食材を使った
食物繊維とたんぱく質がとれる簡単な副菜です。

作り方

材料 (2人分)

- ①さつま揚げは、細切りにして、耐熱容器に入れて、電子レンジで30秒加熱する。
- ②オクラはよく洗い、板ずり用の塩で板ずりし、さっと洗い流し、5mm程度の小口切りにする。
- ③なすは、薄い小口切りにして、軽く塩もみをし、しんなりしたら、水で塩を流し水気を絞る。
- ④生姜をすりおろす。
- ⑤①～④と納豆、味付けもずく(汁ごと入れる)、白ごまを入れ、混ぜ合わせる。

さつま揚げ……………50g (1枚)
オクラ……………60g (4本)
板ずり用塩……………少々
なす……………60g (1本)
納豆……………1パック
味付けもずく(3連もの)・1カップ
生姜すりおろし汁……………2g
白すりごま……………小さじ1/2

1人分栄養価

エネルギー110kcal たんぱく質8.5g 脂質4.1g 炭水化物10.3g 食塩相当量0.9g

山城 地区

調理時間30分

じゃが芋と ひじきの煮物

郡内地方の伝統行事食です。
色々な野菜をとることができる昔ながらの副菜です。

材料 (2人分)

作り方

じゃが芋……170g (中2個)
乾燥芽ひじき………10g
にんじん………20g
青菜野菜………10g
サラダ油………大さじ1
砂糖………大さじ1
しょうゆ………大さじ1・1/2
みりん………大さじ1

- ①ひじきは20分程度水に浸し、水気を切る。
- ②じゃが芋は皮をむき、1/4に切る。
- ③にんじんは、千切りにする。
- ④鍋に油を熱し、①、③を炒め、②を加えてひたひたの湯で煮る。
- ⑤じゃが芋に火が通ったら、砂糖、しょうゆを加えて弱火で煮る。
- ⑥仕上がる直前にみりんを加え、照りを出す。
- ⑦青菜野菜はさっとゆでておく。
- ⑧器に盛りつけ、⑦を添える。



1人分栄養価

エネルギー181kcal たんぱく質3.0g 脂質6.2g 炭水化物28.9g 食塩相当量1.9g



中道 地区



ちぢみほうれん草と きのこのバター炒め

調理時間15分

中道地区でとれる、冬限定の甘くて、柔らかく、美味しいちぢみほうれん草の副菜です。

作り方

材料 (2人分)

- ①ちぢみほうれん草は、土を落とすようによく洗い、食べやすい長さ3~4cmに切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600W2~3分加熱し、水気を切る。
- ③しめじは石づきを除き、ほぐす。まいたけは、石づきを除き、ちぎっておく。
- ④フライパンにバターを溶かし、③を炒める。
- ⑤軽く焦げ目がついたら、②を入れて強火でさっと炒める。
- ⑥調味料Aで味付けし、最後に鍋肌にしょうゆを軽く回し入れ、さっと炒め合わせる。
- ⑦お好みでブラックペッパーをふりかける。

ちぢみほうれん草……200g
しめじ………50g
まいたけ………50g
バター………大さじ1
中華だしの素………小さじ1
塩・こしょう………少々
しょうゆ………少々
ブラックペッパー………お好みで

1人分栄養価

エネルギー76kcal たんぱく質3.6g 脂質5.6g 炭水化物6.1g 食塩相当量1.0g

汁物

千塚 地区

根菜汁

調理時間30分

里芋や色々な野菜を使った、体が温まる具だくさんの汁物です。

材料 (2人分)

作り方



- だし汁……………1.5カップ (300cc)
- 昆布……………10g (1枚)
- かつお節………2.5g (小袋1袋)
- 水……………2カップ (400cc)
- 里芋……………30g (1個)
- 大根……………50g
- にんじん……………20g
- ごぼう……………20g
- まいたけ……………30g
- 油揚げ……………10g (1/2枚)
- 小ねぎ……………5g
- 味噌……………大さじ1
- 一味唐辛子……………お好みで

- ①鍋に水2カップと昆布を入れ、火にかける。沸騰したら、かつお節を入れ、火を止める。かつお節が沈んだら濾して、だし300cc計る。
- ②里芋は、皮をむいて太めのいちょう切りにする。
- ③大根とにんじんは、千切りにする。
- ④ごぼうは、皮をむいて笹がきにして、水にさらす。
- ⑤まいたけは、石づきを除き、ほぐしておく。
- ⑥小ねぎは、小口切りにする。
- ⑦油揚げは、油抜きし、細切りにする。
- ⑧鍋に①のだしを入れ、②～④を入れ煮る。野菜に火が通ったら、⑤を入れてさっと煮て、味噌を溶く。
- ⑨お椀に盛り付け、小ねぎをちらす。お好みで一味唐辛子をふる。

1人分栄養価

エネルギー67kcal たんぱく質3.7g 脂質2.4g 炭水化物8.7g 食塩相当量1.3g



千代田 地区

ズッキーニスープ

調理時間20分

夏野菜であるズッキーニを使った色鮮やかなスープです。

作り方

材料 (2人分)

- ①ズッキーニ、たまねぎを1cm角に切る。
- ②鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③②に調味料Aを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④別の鍋にお湯を沸かし、つるむらさきをやわらかくなるまでゆでて、5cm長さに切る。
- ⑤③と④をミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に戻して温める。
- ⑦器に盛り付ける。

- ズッキーニ……………100g
- たまねぎ……………25g
- 無塩バター……………2.5g
- つるむらさき……………15g
- 固形コンソメ……………1/2個
- 塩……………小さじ1/2弱
- 水……………1カップ (200cc)
- 牛乳……………1カップ (200cc)
- こしょう……………少々

1人分栄養価

エネルギー95kcal たんぱく質4.4g 脂質5.1g 炭水化物8.2g 食塩相当量1.5g

相川 地区

じゃが芋だんごの味噌汁

調理時間30分

新じゃがでもおいしいです。じゃが芋だんごは、平らにして、フライパンで焼いてもおいしいです。

材料 (2人分)

作り方

煮干しだし

煮干し……………10g (5尾程度)

水……………2カップ (400cc)

じゃが芋……………150g (中2個)

片栗粉……………大さじ3

味噌……………大さじ1

小ねぎ……………5g

①鍋に煮干しと水を入れ、10分つけておく。

②中火にかけ、しばらく煮出し、煮干しを取り出す。

③じゃが芋は皮をむいて、4つ切りにして、水からゆでて粉ふき芋にする。

④②を潰し、片栗粉と煮干しだし (大さじ1) を加え、よく混ぜて、一口大に丸める。

⑤鍋に①のだし汁1.5カップを入れ、沸騰したら③を入れ、浮いてきたら味噌を溶き、小口切りした小ねぎを加え、お椀に盛りつける。



1人分栄養価

エネルギー121kcal たんぱく質2.6g 脂質0.8g 炭水化物26.3g 食塩相当量1.3g



北新 地区

夏のもずく酸辣湯スープ

調理時間10分

簡単に作れ、夏にぴったりのさっぱりとしたスープです。お好みでラー油を入れてもおいしいです。

作り方

材料 (2人分)

①しめじは石づきを除き、細かくほぐす。

②豆苗は、根を切り落とし、5cm長さに切る。

③ミニトマトは洗ってヘタをとる。

④鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。

沸騰したら①と味付けもずくを汁ごと入れる。

⑤再度、煮立ったら、溶き卵と③を入れ、火を止める。

⑥器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

味付けもずく (3連もの) ……2カップ

しめじ……………50g (1/2株)

プチトマト……………4個

豆苗……………50g

卵……………1個

鶏ガラスープの素……………小さじ1

水……………2カップ (400cc)

ラー油……………お好みで

1人分栄養価

エネルギー64kcal たんぱく質5.3g 脂質2.9g 炭水化物4.2g 食塩相当量1.5g

羽黒 地区

ふわふわ鶏肉団子の 豆乳味噌スープ

調理時間30分



地元の農畜産物を使った身体も温まるスープです。

材料 (2人分)

鶏ひき肉 (放牧鶏) ……100g
にんじん……………60g
しめじ……………60g
生姜……………24g
長ねぎ (白い部分) ……40g
枝豆……………12粒
味噌……………大さじ1
豆乳……………1/2カップ (100cc)

作り方

- ①枝豆を飾り用にゆでる。
- ②にんじんは、いちよう切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ③鶏ひき肉にみじん切りした長ねぎと生姜を加え、スプーンでよく混ぜる。
- ④鍋に水1カップを入れ、沸騰させる。③を8等分にし、スプーンで球状にして煮る。さらに②も入れ、煮る。
- ⑤アクを取り除いて豆乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥火を止め、味噌を溶く。お椀に盛り付け、①を飾る。

1人分栄養価 エネルギー174kcal たんぱく質14.2g 脂質8.6g 炭水化物10.8g 食塩相当量1.2g

デザート

富士川 地区

ぶどうジャムと トマトソースのカナッペ

調理時間20分



作り方

- ①ミニトマトは洗って、ヘタをとり、4つ割りに切る。そのままフードプロセッサー (ミキサー) にかける。
- ②①を鍋に入れて、とろとなるまで煮詰める。
- ③洗った巨峰を4つ割りに切り、種をとる。鍋に巨峰と砂糖を入れ、とろとなるまで煮詰める。加熱後にレモン果汁を加え、混ぜる。
- ④クラッカーにクリームチーズをのせ、トマトソースとぶどうジャムをのせる。

材料 (2人分)

ミニトマト…100g (10個)
巨峰…………150g (10個)
砂糖……………大さじ1
レモン果汁……………小さじ2
クラッカー……………50g
クリームチーズ……………50g

1人分栄養価 エネルギー273kcal たんぱく質5.5g 脂質10.8g 炭水化物39.9g 食塩相当量0.6g

春日 地区

クリスタルゼリー

調理時間20分
(凝固時間は含まない)



山梨の名産「シャインマスカット」を使った
季節限定のゼリーです。

材料 (2人分)

粉寒天……………4g (小さじ2)
水……………500m l
砂糖……………30g
シャインマスカット……………6粒

作り方

- ①鍋に水500m lと粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②沸騰したら、吹きこぼれない程度の火加減にし、1～2分煮る。
- ③火を止め、砂糖を入れ溶かす。
- ④型 (または小さめの器) に20cmの長さのラップを敷き、③の寒天液1/6 (大さじ6弱) を流し入れシャインマスカット1粒を入れる。口をクリップ等で止め、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤冷やし固まったら、器に盛りつける。



1人分栄養価

エネルギー68kcal たんぱく質0.1g 脂質0g 炭水化物18.1g 食塩相当量0g



朝日 地区

人参☆オレンジゼリー

調理時間20分
(凝固時間は含まない)

野菜と果物両方を使用した、とっても簡単で、
自然の甘みが美味しいゼリーです。

作り方

- ①にんじんは、皮をむいて薄切りにし、固めにゆでる。
- ②ゆでた①をざるにあげて、水けをきる。にんじんを鍋に戻し、Aの材料を入れ、汁気がなくなる位まで煮詰める。
- ③容器に②のにんじんを敷き詰める。
- ④分量の水と粉寒天と砂糖を別の鍋に入れ、中火にかける。時々混ぜながら2～3分煮て、寒天を煮溶かす。
- ⑤あら熱をとり、Bの材料を④に加え、混ぜ合わせる。
- ③の容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったらにんじんが上にくるように型から出し、盛りつける。

材料 (2人分)

にんじん……………50g
砂糖……………25g (大さじ2・1/2)
オレンジジュース……………75m l
粉寒天……………2g (小さじ1)
水……………200m l (1カップ)
砂糖……………40g
オレンジジュース……………50m l
レモン汁……………大さじ1/2

* 大塚人参で作ることで、とても
きれいなオレンジゼリーになります。

1人分栄養価

エネルギー167kcal たんぱく質0.4g 脂質0.2g 炭水化物42.5g 食塩相当量0g

新紺屋 地区

フルーツヨーグルト

調理時間5分

旬の果物を使って簡単に作れます。フレークを入れてアクセント！

材料（2人分）

作り方

無糖プレーンヨーグルト……200g
もち麦フレーク（黒糖味）…30g
キウイフルーツ……25g（1/4個）
りんご………30g（1/8個）
バナナ………20g（1/5本）

- ①果物は、食べやすい大きさに切る。
- ②器の下の方に、もち麦フレークを敷き詰め、ヨーグルトをのせ、①の果物を飾る。



1人分栄養価

エネルギー143kcal たんぱく質5.0g 脂質3.3g 炭水化物23.7g 食塩相当量0.4g



相生 地区

お好み蒸しパン

調理時間30分

季節を彩るさつまいも、りんご、栗など自然の実りを使うとその時期の恵みを感じる“おやつ”になります。

材料（2人分）

作り方

- ①スイートコーンは缶から出して水気を切る。
にんじんは、みじん切りにする。くるみは、粗く刻む。
- ②ボウルに卵、砂糖を入れてもったりするまで泡だて器で混ぜ合わせる。さらに牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。
- ③小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて②にふるい入れて混ぜ合わせる。
- ④③に①とドライフルーツを入れて混ぜる。
- ⑤アルミカップに④の生地を7分目まで入れ、黒ごま、グリーンピースをちらす。
- ⑥沸騰させた蒸し器に入れ、10～12分蒸す。竹串を刺して出来上がりの具合を確認する。

小麦粉………50g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
卵………1/2個
砂糖………大さじ1・1/2
牛乳………25g
サラダ油………大さじ1/2
塩………少々
スイートコーン缶………30g
にんじん………10g
ドライフルーツ………10g
くるみ………10g
黒ごま………少々
グリーンピース………少々

1人分栄養価

エネルギー242kcal たんぱく質5.8g 脂質9.1g 炭水化物34.3g 食塩相当量0.5g

郷土食のご紹介

その地域に根付いた農畜産物を持ちいて、その地域独自の調理方法で作られ、受け継がれている料理のことを郷土食といいます。地域の郷土食を食べていますか？



甲州ほうとう

甲州ほうとうの由来

米の少ない山梨県の夕食メニューの代表です。季節の野菜の汁に、幅広の手打ち麺をそのまま入れて煮込み、味噌味でとろりと仕上げます。武田信玄が甲州に入りし高僧から調理法を教えられ、甲州軍団の健康維持に気を配り、普及につとめたのが、甲州名物「ほうとう」の由来だといわれています。ほうとうとはかぼちゃのほうとうが有名です。秋冬は体が温まり、「ほうとうを食べると風邪をひかない」といわれます。たっぷりの野菜を入れたほうとうはビタミンが豊富！小豆の汁粉に入れた「あずきほうとう」は、晴れの日のごちそうです。

甲州ほうとうは栄養満点！

食事の基本は「主食、主菜、副菜」！
すべてをそろえることで栄養バランスが整います！！
ほうとうは、この3つをとることができます！

油揚げや、豚肉や鶏肉

肉や魚、卵、大豆製品など体をつくるものになる



主食

幅広の手打ち麺

ごはんや麺、パン類などエネルギーのもとになる



主菜

白菜やきのこ、いも類などの野菜

野菜や海藻、きのこなど身体の調子を整える



甲州ほうとうの作り方

【作り方】



ほうとうの作り方動画はこちら



【材料】



	1人分	4人分
小麦粉	80 g	320 g
ぬるま湯	40cc	160cc
じゃがいも	20 g	80 g
かぼちゃ	15 g	60 g
大根	15 g	60 g
にんじん	5 g	20 g
白菜	20 g	80 g
しいたけ	1枚	4枚
長ねぎ	10 g	40 g
油揚げ	5 g	20 g
煮干し	10 g	40 g
水	0.3 L	1.4 L
味噌	12 g	50 g

- ①煮干しは頭とはらわたは取り除いておく。鍋に煮干しと水を入れて30分たったら強火にかける。沸騰したら、弱火にして2～3分煮出し、ざるでこす。
- ②大きめのボウルに、小麦粉をいれ、最初は指先で粉を混ぜながらぬるま湯を少しずつ加えながらまぜていく。少しずつ、押し込むように練っていき、ひとまとめにする。硬さは耳たぶよりややかためのもち状にまとめる。濡れたふきんをかけて30分ねかせ。
- ③野菜を切る。
 じゃがいも：皮をむいて、乱切りし水にさらす
 かぼちゃ：種を除き、乱切り
 にんじん、大根：いちよう切り
 しいたけ：石づきを除き、うす切り、白菜：ざく切り
 長ネギ：薄い斜め切り、油揚げ：短冊切り
 *じゃがいも、人参、大根は皮をむく

- ④①にかたい野菜から入れて、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤②を平らな台の上に移して、打ち粉をしながらのし棒で直径30～40cm程度のだえん型に伸ばしていく。伸ばした生地は、まず半分におり、もう一度半分にし、重ねていく。その際、生地がつかないように粉をふり、再度半分にする。折りたたんだ生地を幅1cmくらいになるように切ってほうとう麺を作る。
- ⑥切った麺はほぐし、適量の小麦粉をまぶして、麺どしがつかないようにする。
- ⑦④に味噌の半量、油揚げを鍋にいれて煮込む。ほうとう麺は、粉をはたき、麺をほぐしながら入れる。ほうとう麺が浮き上がったら、残りの味噌を加える。煮立ったら火を止めてふたをして2～3分蒸らす。

1人分栄養価

エネルギー420kcal たんぱく質12.7g 脂質4.9g 炭水化物76.4g 食塩相当量1.8g

食文化継承事業編集員

藤澤恵子、堀内昭子、矢崎貞子、板山和子、清水洋子、宮崎芳

地域で穫れる農畜産物知っていますか？



甲府市には、色々な農畜産物があります。地域でとれる、農畜産物は新鮮で栄養があり、とてもおいしいです。地域の食材やレシピのことは地域のピンクのTシャツを着たヘルスマイトに聞いてください。

地域で穫れる農畜産物は栄養満点です！いくつ知っていますか？



シャインマスカット



スイートコーン

(ミルフィーユ、しあわせコーン、きみひめ)



もも
(なつこ)



甲州信玄豚



なす
(千両二号)



ちぢみ
ほうれん草



甲州地どり



山梨全体を見ると、たくさんの農畜産物がとれます。このレシピ集でも山梨でとれた食材を使うことができます。ぜひ、使ってみましょう！

大塚人参や曙大豆、八幡芋など・・・



詳しくは・・・山梨県のHPにあります「特選やまなしの食」をご覧ください。

調味料の計り方

レシピにある調味料をはかってみましょう！

大さじ
すりきり1杯 (15ml)



小さじ
すりきり1杯 (5ml)



はかり
まっすぐ見る



少量
ゆびさきでひとつまみ



甲府市食生活改善推進員連絡協議会
甲府市福祉保健部地域保健課

☎055-242-8301

