

# 創立50周年記念誌

— 次世代へのおすすめレシピ —



入善町食生活改善推進協議会



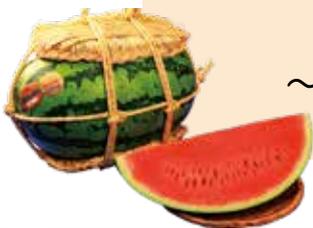
# ヘルスマイト 入善町食生活改善推進協議会

## 目次

発刊にあたって 入善町食生活改善推進協議会会長 上田恵子	1
お祝いのことば 入善町長 笹島春人	2
50年のあゆみ	3
次世代へのおすすめレシピ	
入善のお雑煮、べっこう	4
しょうがご飯、香り豊かなちらし寿司	5
魚の七味揚げ、豚肉と長ねぎのくるくる春巻き	6
とりハンバーグ、白ねぎを使った鶏つみれ鍋	7
きゅうりの黄身酢和え、なすのくず仕立て	8
ヤーコンの唐揚げ、ひじきの白和え	9
ごま豆腐、豆乳みそ汁	10
スイカゼリー、かぼちゃ白玉	11
ベジブロス	12
ヘルスマイトの活動	13
あとがき	14

スローガン

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～



# 発刊にあたって

入善町食生活改善推進協議会

会 長 上 田 恵 子



入善町食生活改善推進協議会が、昭和47年に結成されてから50周年を迎えて、記念誌を発刊することになりました。長年にわたり、ご支援、ご協力を賜りました各方面の関係機関の皆様方には厚く御礼申し上げます。

発足当初はキッチンカー巡回協力や栄養改善講習会などから始まったボランティア活動でした。これもひとえに行政の関係機関の皆様方のご指導のもと歴代の会長並びに役員をはじめ諸先輩や会員の皆様方のご尽力の賜物と深く敬意を表し、感謝申し上げます。

「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～」のスローガンのもと、時代のニーズに合わせて食生活改善や食育活動を10地区で行って参りました。

入善町では、平成19年度に入善町食育推進計画、平成25年度には第2次食育推進計画、新・健康にゆうぜん21計画、その後平成30年度には第3次食育推進計画が策定され、重点目標である町民一人ひとりが生涯にわたって健康な生活が送れるよう様々な事業を展開しました。その中でも町が開催する「入善っ子食育教室」では、小学校や中学校へ出向き郷土料理や朝食作り指導など積極的に協力を行って参りました。平成20年2月の芦崎地区高波災害での炊き出しボランティアをきっかけに、翌年度には備蓄食品を活用した料理について研究し、各地区へ普及してまいりました。平成29年度から、「食塩マイナス1g、野菜プラス1皿」を多くの方へお伝えする「突撃！隣のみそ汁調査隊」では大勢の会員のご協力を賜りありがとうございました。

これからも一人ひとりが自分の健康、地域の健康づくりに貢献するとともに、さらなる会の発展のため会員同士が力を合わせて活動を続けていきたいと考えております。

今後とも、ご指導ご支援賜りますようお願い申し上げます。

## 歴代会長名簿

	年 度	会 長 名	会 期
1	昭和47年～	谷 雪枝	第1回～14回
2	昭和62年～	川瀬 律子	第15回～20回
3	平成 5年～	東狐 和	第21回～24回
4	平成 9年～	福沢 晶子	第25回～30回
5	平成15年～	上田 多美子	第31回～32回
6	平成17年～	浦田 文子	第33回～38回
7	平成23年～	上田 恵子	第39回～

# お祝いのことば

入善町長 笹島 春人



入善町食生活改善推進協議会が創立50周年を迎えられますことを心よりお祝い申し上げます。

貴協議会は、昭和47年に発足して以来、「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～」のスローガンのもと、健康づくりボランティアとしてご自身の健康はもとより、ご家族さらには、地域に根ざした食育と健康づくりにご貢献頂いていることに深く感謝申し上げます。

さて、町では令和3年度より、新たなまちづくりの将来像として「扇状地に夢と笑顔があふれるまち入善」を、まちづくりの基調として掲げ、その最重要課題であります「ストップ人口減少」に向けて、子育て支援や地域の活性化を中心に、さまざまな事業に取り組んでいるところであります。

その施策のひとつである、健康寿命の延伸による人口の自然減の抑制を目指して、乳幼児期から町民一人ひとりが、高血圧等の生活習慣病の予防や改善につながる食生活となるよう、5年前から「減塩いいね！プロジェクト」に取り組んでおります。プロジェクトでは、毎月第3週を「減塩いいね！週間」に制定し、「産学官民」が連携して「食塩マイナス1g、野菜プラス1皿」の普及啓発を行っているところであります。

この事業の実施や目的の実現のためには、半世紀にわたり住民のリーダーとして地域をけん引する推進員の皆様のご協力が必要不可欠であり、今後の活動に大きな期待が寄せられています。

令和2年からの新型コロナウイルス感染症の拡大では、外出自粛や新しい生活様式が求められ、人と人とのふれあいの中での食育活動の継続が困難な期間があったと思います。しかしその状況下でも、感染対策をしながら「減塩推進活動」や「フレイル予防事業」等、食育の大切さを草の根運動として地域に広げていただきましたことは、大変頼もしく、誇らしく感じているところでございます。

貴協議会におかれましては、今後とも町民の健康づくりに一層のご支援とご尽力を賜りますようお願い申し上げますとともに、貴協議会の限りないご発展と会員の皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げますお祝いの言葉とさせていただきます。

# 50年のあゆみ



昭和47年度	婦人会活動の一つとして会を結成 昭和48年2月19日より会則施行	平成20年度	入善子ども食育フェスタ（2/7）協力 入善っ子食育教室協力（上青小、舟見中、 飯野小） 健康アクションセミナー開催 研修会：災害食のレシピ 健康と長寿の祭典大会長表彰（浦田文子氏）
昭和49年度	キッチンカー巡回時協力	平成21年度	入善っ子食育教室協力（入善小、入善中、 ひばり野小）
昭和50年度	栄養改善講習会の開始	平成22年度	富山テレビで郷土料理紹介（にんずるそう めん） 入善高等学校3年生へ「ひとりでもクッキ ング集」贈呈 町「にゅうぜんごっつおう膳コンテスト」 審査及び調理補助
昭和51年度	一人暮らし老人訪問開始（～平成13年）	平成23年度	富山テレビ（Youドキッ！たいむ）備蓄食 品活用レシピ紹介 入善食育助っ人プロジェクト派遣事業協力 みらーれTVにて食育劇放送 町政功勞表彰（浦田文子氏）
昭和52年度	研修会：成人病予防のための食事のあり方 を開催	平成24年度	富山テレビ「元気とやま情報チャンネル」 出演協力 「にゅうぜんごっつおう膳コンテスト」 運営協力（サンウェルdeフェスタ2012）
昭和53年度	各地区に於いてキッチンカー同乗による料 理講習会（～昭和61年）	平成25年度	KNB「こんにちは富山県です」出演協力 「1日限定！NEW膳（にゅうぜん）食堂」 運営協力（サンウェルdeフェスタ2013） 食育授業出前講座（飯野小、2/14）
昭和55年度	研修会：貧血・肥満予防についてを開催	平成26年度	町商工フェアにて「野菜350g計量体験」 や「秋野菜でスタンプ遊び」を実施 町委託事業「介護予防きときと料理教室」 開始（～現在）
昭和57年度	母と子の健康教室開催（～平成10年）	平成27年度	町骨粗鬆症予防教室にてカルシウムたっぷ りおかつの配布 健康と長寿の祭典大会長表彰（上田恵子氏）
昭和60年度	健康づくり町民のつどい（8/25） 協力開始（～現在）	平成28年度	朝市で地場産料理試食配布への協力 （5/28、6/25）
昭和61年度	食生活調査協力	平成29年度	突撃！隣のみそ汁調査隊協力 KNBでらじ「千客万来いらっしゃい」出 演協力（減塩の話） NHKおはよう日本出演協力 みそ汁調査隊 活動
平成 元年度	自主研修会「スパークル（輝く）教室」開始	平成30年度	県知事厚生功勞表彰（上田恵子氏） 食材丸ごと使いきり料理コンテストの開催 ねんりんびっく富山2018協力（11/4）
平成 2年度	成人病予防のための減塩のすすめ開催	令和 元年度	研修会：食材丸ごと使いきり 町政功勞表彰（林 美紀子氏）
平成 5年度	男性料理教室開始	令和 2年度	新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の ため総会の書面開催、調理実習を中止し講 義を中心とした普及活動の実施 町政功勞表彰（上田恵子氏）
平成 7年度	町歩行マップ作成（～平成8年）	令和 3年度	町元気わくわく介護予防研修会フレイル劇協力 厚生労働大臣表彰（栄養関係功勞者 上田恵子氏）
平成 9年度	健康と長寿の祭典 県知事部門功勞表彰 黒部保健所60周年記念表彰 感謝状	令和 4年度	創立50周年記念誌の発行 創立50周年記念講演会の開催
平成11年度	親子の料理教室開始		
平成12年度	一人暮らし老人慰問の弁当づくり（年1回）		
平成13年度	ヤングママの料理教室開催 深層水料理の作成		
平成14年度	牛乳・乳製品料理講習会 高齢者料理教室開催		
平成15年度	町委託事業「生活習慣病予防料理教室」開始 （～現在） ふるさと健康ウォーク鍋作り協力（9/27）		
平成16年度	みらーれTVにて季節料理紹介（年4回） （～平成19年） 第33回健康日本21・わが家の食卓コンクー ル出品（梶山地区 杉田美紀子氏）		
平成17年度	町健康ウォーク大漁鍋作り（10/1） 社協ハートフルフェスティバル協力開始 （鍋作り）（～現在継続中）		
平成18年度	町食育フェスタin入善（7/1）協力 食育の日チラシ配布（4回/年） 笑ってこらえて・ダーツの旅（郷土料理紹介 押せ寿司）		
平成19年度	町子ども食育フェスタ（2/2）協力 芦崎高波災害炊き出しボランティア （2/28、3/2）		

# — 次世代へのおすすめレシピ —



## 入善のお雑煮

エネルギー 332kcal  
食塩相当量 1.9g

### ●材料 (4人分)

- ・ にんじん……………1/2本
- ・ ごぼう……………1/2本
- ・ こんにゃく………1/2枚
- ・ かまぼこ……………赤1/2本  
青1/2本
- ・ 焼き豆腐……………1/2丁
- ・ 三つ葉……………1束
- ・ 焼きふくらぎ…1/4尾
- ・ だし汁 (かつおだし)  
……………800cc
- ★ { しょうゆ……大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- みりん………大さじ1
- ・ 切り餅……………45g8ヶ



### ●作り方

- ① にんじん・ごぼうをさがきにする。こんにゃくは短冊切りにする。
- ② かまぼこは薄切り、焼き豆腐はさいの目切り、三つ葉は2cmの長さに切る。
- ③ 焼きふくらぎは、骨を取り、大きめに身をほぐす。
- ④ だし汁に①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 三つ葉以外の②と★の調味料を入れる。
- ⑥ 餅をホットプレートまたはトースター等で焼き、器に入れる。
- ⑦ 焼いた餅にできた汁をかけ、三つ葉をのせる。



## べっこう

エネルギー 135kcal  
食塩相当量 0.9g



### ●材料

- ・ 寒天……………1本
- ・ 水……………2カップ
- ・ 卵……………1個
- ・ 砂糖……………3/4カップ
- ・ 塩……………小さじ1/3
- ・ しょうゆ………大さじ1

### ●作り方

- ① 寒天を洗って1時間水(分量外)に漬けてから絞る。
- ② 分量の水で煮溶かし調味し、卵をよく溶いてから流し入れ流し箱に入れて冷やす。





## しょうがご飯

エネルギー 166kcal  
食塩相当量 1.0g



### ●材料 (2合)

- ・米……………300g
- ・生姜……………30g
- ・うす揚げ……………1/2枚
- ・三つ葉……………1/3束
- ・しめじ……………80g
- ★ { 薄口しょうゆ…小さじ2
- 塩……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- ・だし昆布……………1枚



### ●作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、分量の水に浸す。(30分～1時間)
- ② 生姜は長さ2cm強、マッチ棒くらいの太さの細切りにしてざるに入れ、流水に通して水けをきる。うす揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③ ①に★の調味料を入れ、上にだし昆布と生姜とうす揚げ、裂いたしめじを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体をかき混ぜて蒸らし、2cmに切った三つ葉を散らす。



## 香り豊かなちらし寿司

エネルギー 348kcal  
食塩相当量 1.5g

※一般的なちらし寿司より  
塩分量が半分かっています。



### ●材料 (4人分)

- ・米……………1.5合 (225g)
- ・昆布
- ② { サーモン(刺身用)……………160g
- しょうゆ……………小さじ2 (12g)
- ・もやし……………1/2袋 (80g)
- ・スナップエンドウ……………40g
- ・卵……………80g
- ・レンコン……………20g
- すし酢 { 酢……………大さじ2強
- 砂糖……………大さじ2弱
- 塩……………小さじ2/3
- ⑦ { 生姜(せん切り)……………20g
- みょうが(せん切り)……………20g
- 酢……………大さじ1と1/2 (20g)
- 砂糖……………大さじ1 (8g)
- ・大葉(せん切り)……………12枚
- ・白ごま……………大さじ1強 (20g)
- ・刻みのり……………4g



### ●作り方

- ① 米は昆布を入れて、水を少な目にして炊く。
- ② サーモンは一口大にしてしょうゆで和えておく。
- ③ もやし、スナップエンドウは茹でる。
- ④ 錦糸卵を作る。
- ⑤ レンコンは皮をむいて、薄いいちょう切りにして茹でる。熱いうちにすし酢の中に漬け込んでおく。
- ⑥ レンコンが入ったすし酢を炊いたご飯に入れ切るように全体を混ぜる。
- ⑦ 生姜とみょうがもさっと茹でて酢と砂糖に漬けこむ。
- ⑧ 水気を絞りみじん切りにしたもやし、大葉、ごま、⑦を酢飯の中に混ぜ込む。
- ⑨ 錦糸卵、スナップエンドウ、サーモン、刻みのりを飾りつける。



香味野菜をたくさん使ってすし飯に混ぜこんでいるので、塩分量が少なくても美味しく食べることができます。  
もやしをプラスすることで食感が変わり満足度が増し、カロリーダウンになります。



主菜

## 魚の七味揚げ

エネルギー 183kcal  
食塩相当量 0.8g



### ●材料 (4人分)

- ・長ネギ……………20g
- ・生姜・赤唐辛子…各少々
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・白すりごま……………小さじ1
- ・魚 (三枚おろし) 280g
- ・片栗粉……………適宜
- ・ピーマン……………40g
- ・揚げ油……………適宜



香味野菜 (長ネギや赤唐辛子) や薬味 (生姜、ごま) などを下味・風味付けに使用すると薄味でもおいしく食べることができます。

### ●作り方

- ① 長ネギ、生姜、赤唐辛子はみじん切りにし、しょうゆ、みりん、ごまと合わせる。
- ② 魚は、そぎ切りにして①に漬けて15分おき、汁気を軽くきって片栗粉をまぶす。
- ③ ピーマンは種をとって乱切りにし、水気をふいて160度の揚げ油に入れて素揚げにする。温度を170度にして②の魚を入れてからりと揚げる。



主菜

## 豚肉と長ねぎのくるくる春巻き

エネルギー 233kcal  
食塩相当量 0.1g



### ●材料 (4人分)

- ・長ネギ……………2本
- ・豚もも肉……………160g
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・春巻きの皮……………4枚
- ・大葉……………4枚
- ・水溶き小麦粉
  - { 小麦粉……………大さじ1
  - { 水……………大さじ1
- ・サラダ油……………適量
- ・トマトケチャップ…適宜

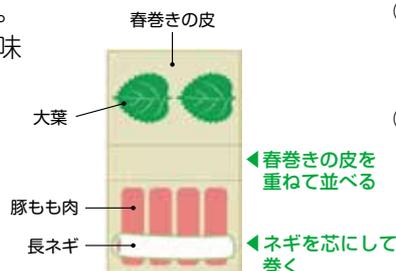


塩やケチャップは減塩のものを使用すると、なお良いです。



### ●作り方

- ① 長ネギは長さを半分に切る。豚もも肉は塩こしょうで下味をつける。
- ② 春巻きの皮を2枚、端を2cm重ねて縦に置く。1枚目に豚肉を縦に敷き詰め、手前にネギをのせ、2枚目中央に大葉を2枚横に並べる。



- ③ 長ネギを芯にして手前から、くるくる巻き上げ、巻き終わりを水溶き小麦粉で留める。
- ④ フライパンにサラダ油を深さ2cmほど入れて170度に熱し、こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きする。食べやすい大きさに切ってケチャップを添える。



主菜

## とりハンバーグ

エネルギー 180kcal  
食塩相当量 1.1g



### ●材料 (4人分)

- ・玉ネギ……………1/4個 (60g)
- ・干し椎茸 (水で戻す) ……2枚
- ・れんこん……………60g
- ・とりひき肉……………300g
- { みそ……………小さじ2弱
- { しょうゆ……………小さじ2強
- ★ { 塩コショウ…少々
- { 片栗粉……………小さじ2
- { 生姜みじん切り…少々
- ・大葉……………8枚
- ・サラダ油……………少々



下味をしっかりつけてあるので、そのまま食べられます。

### ●作り方

- ① 玉ネギ、干し椎茸は、みじん切りにする。れんこんは粗みじん切りにする。
- ② ①のれんこんをレンジで3分チンする。(シャッリとした食感になる。)
- ③ ボウルにとりひき肉、①、②、★の材料を入れ混ぜる。粘りがでるまでよく混ぜるのがポイント!
- ④ 手で形を整え、大葉の上ののせて挟み、さらに形を整える。
- ⑤ フライパンに火をかけ、油を少々ひき、重ならないように並べて焼き色がついてきたら、ひっくり返す。(火加減：中の弱火) ひっくり返したら蓋をして6分間弱火で焼いたら出来上がり。



主菜

## 白ねぎを使った鶏つみれ鍋

エネルギー 246kcal  
食塩相当量 1.9g

### ●材料 (4人分)

- ・たまねぎ……………1個
- { 鶏ひき肉……………300g
- { たまご……………1個
- { さとう……………大さじ1
- (A) { 塩こしょう……………少々
- { 生姜……………1かけ
- { 片栗粉……………大さじ1・1/2
- { ごま油……………小さじ1/2
- ・だし汁……………1.8L
- ・酒……………100cc
- ・しょうゆ……………100cc
- ・白ねぎ……………1本
- ・にんじん……………1/2本
- ・しめじ・えのき…お好み量



### ●作り方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
  - ② ①と(A)を混ぜあわせる。
  - ③ ねぎ、にんじん、しめじ、えのきは食べやすい大きさに切る。
  - ④ 鍋にだし汁、酒、しょうゆを入れ火にかける。
  - ⑤ ④が煮立ったら②をスプーンですくい鍋に入れる。
  - ⑥ 鍋に③の具材も加え、火がとおったら出来上がり。
- だし汁…鍋に水とこんぶを入れ弱火にかける。沸騰直前にこんぶを取り出す。



## きゅうりの黄身酢和え

エネルギー 148kcal  
食塩相当量 1.5g

### ●材料 (4人分)

- ・きゅうり……………2本
- ・かにかまぼこ……120g

### ◎黄身酢

- 卵黄……………3個
- みりん……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1弱
- ※和辛子を少量入れるとおいしい!



### ●作り方

- ① きゅうりは※じゃばら切りにし、塩でもむ。かにかまぼこは半分に切る。
- ② ◎黄身酢を作る。  
小さめの鍋に材料をすべて入れ、菜箸3~4本使って混ぜ合わせてから、湯煎にかけ、ゴムベラでゆっくり混ぜながら練る。ポタッと落ちるくらいになったら冷ましておく。(濡れたふきんの上に置く等)
- ③ 水気をきったきゅうりとかにかまをお皿に盛り、黄身酢をかける。



※じゃばら切り…飾り切りの一つ。きゅうりの太さ半分まで端から薄く斜めに切り込みを入れ、半回転させて同じように切り込みを入れる。



## なすのくず仕立て

エネルギー 87kcal  
食塩相当量 0.2g



### ●材料 (4人分)

- ・なす……………240g
- ・片栗粉……………大さじ3
- ・みょうが……………少々
- ・かつおぶし……………少々
- ★ { めんつゆ (ストレート) ……大さじ2
- 酢……………大さじ2弱
- ごま油……………大さじ1弱
- 砂糖……………小さじ1強



### ●作り方

- ① なすは皮をむき、3~4cm長さの拍子切りにし、水につけてアクをぬく。
- ② なすの水分をキッチンペーパーでよく拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、煮立っているところに②のなすを入れ、さっと煮てザルにとる。水気を切り、皿に盛る。
- ④ よく混ぜ合わせた★を③にかけ、お好みで干切りにしたみょうが、かつおぶしをかける。



副菜

## ヤーコンの唐揚げ

エネルギー 108kcal  
食塩相当量 0.7g



### ●材料 (4人分)

- ・ヤーコン……1本 (150g)
- ・ごぼう……………1/2本
- ・にんじん……………1/2本
- { しょうゆ……………大さじ2
- { おろしにんにく…1cm
- ★ { おろし生姜……………1cm
- { 酒……………小さじ1
- { 小麦粉……………大さじ3
- { 片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

### 〈付け合わせ〉

- ・プチヴェール (素揚げ)
- ・パプリカ (素揚げ)
- ・ミニトマト



### ●作り方

- ① ヤーコンは皮をむいて、長さ7~8cm×幅1cmに切り、水にさらす。にんじんも皮をむき、大きさをそろえて切る。
- ② ごぼうは皮をこそげとり、長さ7~8cmに切り、4つ割にして、水にさらしておく。
- ③ ビニール袋に★の調味料を入れ、①、②を加えて下味をつける。
- ④ ③に小麦粉を加え、全体に混ぜ、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④をカリッとするまで揚げる。



副菜

## ひじきの白和え

エネルギー 70kcal  
食塩相当量 1.0g



### ●材料 (4人分)

- ・ひじき (乾燥) ……24g
- { だし汁……………120cc
- (A) { 砂糖……………小さじ1と1/3
- { しょう油…小さじ1と1/3
- ・にんじん……………40g
- ・かいわれ大根……………20g
- ・木綿豆腐……………1/2丁
- { 練りごま…小さじ2強
- (B) { 砂糖……………小さじ2
- { 塩……………小さじ1/3



### ●作り方

- ① ひじきは水で戻し、鍋に入れて (A) を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ② にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③ かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ④ 豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、すり鉢ですり (B) と①~③を加えてよく混ぜる。



## ごま豆腐

エネルギー 412kcal  
食塩相当量 0.5g



### ●材料 (4人分)

- ・白ごま……………130g
- ・くず粉……………100g  
(またはでんぷん120g)
- ・牛乳……………800cc
- ・塩……………小さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・わさび……………少々



### ●作り方

- ① ごまは香ばしく煎って、すり鉢に入れてよくする。
- ② すりごまにくず粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながらすりのぼす。
- ③ 塩、砂糖を加えて混ぜ、こし袋でこす。
- ④ 鍋に③を入れて中火～弱火にかけ、よく練る。
- ⑤ ④をぬれぶきを敷いた流し箱に流し入れ、水につけて冷やす。
- ⑥ 固まったら切り分けて器に盛り、わさびを添える。お好みで、しょうゆなどをかけていただく。

#### 🍴 ポイント

とろみがついてから  
15～20分、弾力が出るまで  
弱火にかけ、よく練る。



## 豆乳みそ汁

エネルギー 148kcal  
食塩相当量 1.1g



### ●材料 (4人分)

- ・じゃがいも…200g
- ・にんじん……1/2本 (80g)
- ・小松菜………120g
- ・ベーコン……2枚 (40g)
- ・切り昆布……4g
- ・干し椎茸……4個 (4g)
- ・みそ………小さじ4 (24g)
- ・豆乳………400ml



### ●作り方

- ① 切り昆布は食べやすい長さに切り、干し椎茸、水400mlと一緒に鍋に入れて一晩置き、だしをとる。干し椎茸が戻ったらせん切りし、鍋に戻す。
- ② じゃがいも、にんじんはいちょう切り、小松菜とベーコンは2cm幅に切る。
- ③ ①の鍋に②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ みそをとき、仕上げに豆乳を加えてひと煮たちさせる。



## スイカゼリー

エネルギー 164kcal  
食塩相当量 0g



### ●材料 (4人分)

- ・粉ゼラチン……………10g
- ・スイカ……………1/8玉 (400g)
- ・砂糖……………100g
- ・スイカの搾り汁…80cc
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・炭酸水……………1カップ



スイカ味のサイダーを利用して作ることもできます。

- ・粉ゼラチン……………10g
- ・スイカ(飾り用)…50g
- ・砂糖……………100g
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・スイカサイダー…280cc



### ●作り方

- ① 水60ccに粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ② スイカは星型など好みの形にくりぬき、残ったスイカは搾る。
- ③ 水240ccと砂糖を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで混ぜてから火にかける。
- ④ ③が軽く沸騰したら火からおろし、あら熱をとり①を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ⑤ ④にスイカの搾り汁とレモン汁、炭酸水を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に②を入れ、⑤を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。



## かぼちゃ白玉

エネルギー 97kcal  
食塩相当量 0.1g



### ●材料 (4人分)

- ・かぼちゃ……………100g
- ・白玉粉……………40g
- ・牛乳……………40ml
- ・ゆで小豆……………40g
- ・塩……………少々
- ・キウイフルーツ…1/2個
- ・りんご……………1/4個



### ●作り方

- ① かぼちゃは種を取り、さっとぬらしてラップに包み、レンジで10分加熱する。皮を取り、マッシャーでつぶす。
- ② ボウルに白玉粉と牛乳(水分が足りなければ水を足してください)をこねて軽くまとめ、①を加えて更に混ぜ耳たぶくらいの固さにまとめる。
- ③ 一人3個くらいの楕円にする。
- ④ 熱湯に③を入れ、浮いてきたら2~3分程ゆで、冷水にとる。
- ⑤ ④の水気をきり、食べやすく切ったりんご、キウイフルーツを添えゆで小豆を添える。

# 野菜だし(ベジブロス)を作ってみよう

## ●野菜の皮や葉には栄養がいっぱい

ベジブロスとは、Vegetable(野菜)とBroth(だし)、つまり野菜だしのことです。大根やにんじんなどの根菜類はみずみずしさを逃さないために、外側の組織に栄養を集めてブロックしています。

キャベツやレタスなどの葉物は、外の葉ほど光合成がしやすく栄養が集まっています。基本的には外側に栄養がたくさん蓄えられているわけです。

また、野菜には強い紫外線や虫などから身を守るために作り出した「ファイトケミカル」という成分が含まれています。ファイトケミカルには抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。

## ●日頃捨てている野菜の皮や葉で美味しいだしを作ってみよう

栄養分のあるものを日常的に捨てているのは実にもったいないです。どうせ捨ててしまうなら栄養分を煮出してからにしてみませんか。野菜の外側の葉やヘタ、種や皮などで作った方が経済的です。

### だし ベジブロス

#### ●材料(1ℓ分)

- ・好みの野菜  
切れ端などを両手1杯分  
.....250g前後
- ★例
  - 玉ネギのヘタと皮
  - ねぎの青い部分
  - 大根の皮
  - ニンジンのへたと皮
  - トマトのヘタ
  - なすのヘタ
  - りんごの皮 など
- ・水.....1300ml
- ・酒.....小さじ1



 野菜は5種類以上だと深みがあり、いろいろな料理に馴染みやすい味になります。基本の野菜と季節の野菜を組み合わせて使いましょう。

**基本の野菜**：パセリの軸や葉、ねぎの青い部分や根元、ニンジンのヘタ、玉ネギの皮や根元など

**季節の野菜**：パプリカのヘタや種、枝豆の皮、トマトのヘタ、とうもろこしの芯、かぼちゃの種、ワタ、皮、白菜の芯、きのこの石づきなど  
冷蔵庫で3~4日保存でき、冷凍もできます。

#### ●作り方

- ① 大きめの鍋に分量の水と野菜の切れ端を入れ、火をかける前に小さじ1の酒を入れる。お酒がうま味を引き出し、臭いを消してくれる。
- ② 火にかけたら沸騰する直前までは強火で、ふつふつしてきたら弱火にし、20~30分煮込む。(野菜が少し踊るくらいの弱火)
- ③ 火を止めたら、ボウルにザルをのせて野菜を漉す。

#### 幅広い料理に活用

- 野菜の味が凝縮されたベジブ羅斯は、調味料をちょい足しするだけで、美味しいスープに早変わりします。
- いつもの味噌汁も、ベジブ羅斯で作るだけでうま味たっぷりの一杯になります。
- 他にも、
  - ・具たくさんスープ
  - ・リゾットなどのご飯もの
  - ・パスタやうどんなどの麺類
  - ・カレーなどの煮込み料理
  - ・炒めものなど、幅広く活用できます。

# ヘルスメイトの活動



### 自主研修会「スパークル教室」

プロの料理人から調理に関する知識と技術について習得。



### 委嘱書交付式

町長から委嘱書をいただき身が引き締まります。



### 「ひとりでもクッキング集」贈呈

入善高校卒業生へ、一人暮らしスタート時に役立つクッキング集を贈呈。



### 入善っ子食育教室

小学校や中学校で朝ごはんの大切さのお話と調理実習のお手伝い。



### サンウェル de フェスタ

町開催の健康イベントの協力。アンケートや減塩食品の試食、みそ汁の飲み比べを実施。



### ハートフルフェスティバル

町社会福祉協議会開催のイベントで深層水と地場産食材を使った鍋のふるまい。

## あとかぎ

この度、創立50周年記念誌を発刊するにあたり、資料や写真を広げ過去をひもとくことで、先輩会員の活動を知るよき機会となり、記念誌作成の土台となりました。今まで私たちは、入善町の地場産食材を活かした料理や備蓄食品を使った災害時の食事、市販品（冷凍食品やお惣菜）を活用した時短レシピなど多くの調理実習を行ってきました。今回はその中から、後世に残していきたい郷土料理やほんの少し材料を変えることで、ヘルシーや減塩となり簡単にできるレシピを掲載しました。

地区の公民館でレシピを紹介したときは、「簡単だから家でもやってみるわ」などと嬉しい言葉をいただくことばかりではなく、活動の一つである減塩活動に「ノー」を突きつける人もおり、啓蒙の仕方の難しさを感じたこともありました。いろいろな思いの詰まった記念誌を会員の皆様や地域の皆様方に活用していただければ幸いです。

世が移ろう中、手作り中心から、スーパーのお惣菜や冷凍食品を活用して手早く調理して食卓へと、食に対する変化も大きい今日です。

これからの本会は、現状を把握しニーズに合った地域の食生活の改善と向上を目指して取り組んでいくことが大切であり、大きな役割を担っていると云えるでしょう。

今後も会員一同、健康で楽しく活動していきましょう。



### □編集委員

上田 恵子	金山 晴美	広川 栄美子	窪野 登紀代	上島 美由紀
上田 環	滝本 洋子	松田 正子	長田 智恵子	松島 富士子
永井 宏美	国枝 富子	永田 アサ子	南地 まり子	

### 入善町食生活改善推進協議会 創立50周年記念誌

発行日 令和5年1月27日

作成・発行 入善町食生活改善推進協議会  
〒939-0642 富山県下新川郡入善町上野2793-1  
入善町保健センター内 電話 0765-72-0343



減塩レシピも  
のってるぞ



入善町食生活改善推進協議会