

⑤ 瀬谷区での地産地消の取り組み

瀬谷区では、瀬谷産の野菜を買うことができるイベントを実施しています。詳細情報は随時、広報よこはま瀬谷区版などで発信していますので、ぜひご確認ください。

せやマルシェ

地産地消月間の11月に「せやマルシェ」を瀬谷駅北口駅前広場で開催しています。瀬谷産の野菜の直売や農畜産物を使用したお店の出店などをお楽しみいただけます。



過去のせやマルシェの様子

せやまる市場

瀬谷区の旬の野菜や果物などを買うことができる「せやまる市場」を偶数月の第3週火曜日(10月を除く)に開催しています。「せやまる市場」では、販売している野菜等のレシピの配布も行っております。



過去のせやまる市場の様子

「せやまる市場」出店者募集中!

せやまる市場への出店者を随時募集しております。出店希望の方は、瀬谷区区政推進課へご連絡いただくか、電子申請届出システムからお申込みください。
※お申込みの際は、必ずウェブページをご確認ください。

●「せやまる市場」出店者募集

ウェブページは
こちら



電子申請届出システム
からのお申込みはこちら



協力 瀬谷区食生活等改善推進委員会(瀬谷区ヘルスメイト)・JA横浜

作成・問合せ 瀬谷区区政推進課 TEL:045-367-5632 FAX:045-365-1170

掲載データは2024年12月時点のものです。変更されている場合がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。また、本誌で掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、作成者では補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

発行：令和7年3月

瀬谷 地産地消 マップ

～地元の農畜産物を食べて、健康づくり～



瀬谷の地産地消について

地産地消とは「その土地でとれたものを、その土地で消費する」こと。

瀬谷区は市内18区中、第2位の農地面積割合※を誇り、四季を通じて、さまざまな農畜産物を味わうことができます。

地産地消のメリット

- ①新鮮で美味しく、旬を味わえる
 - ②生産者の顔が見え、安全・安心
 - ③消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる
 - ④生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする
 - ⑤運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- というメリットがあるとされています。

地産地消を暮らしの中に取り入れてみませんか。

ぜひ、瀬谷区内の直売所などで、とれたて新鮮な区内産野菜や果物などをお買い求めください。

※目安(2020年農林業センサスより)

「横浜農場」とは



横浜農場。

「横浜農場」とは、横浜らしい農業全体を1つの農場に見立てた言葉。横浜市内では、この「横浜農場」を使い、農業のPRを進めています。

詳細はこちら



Googleマップでも瀬谷産の農畜産物を「買う」「食べる」「体験できる」場所を確認することができます

Googleマップはこちら

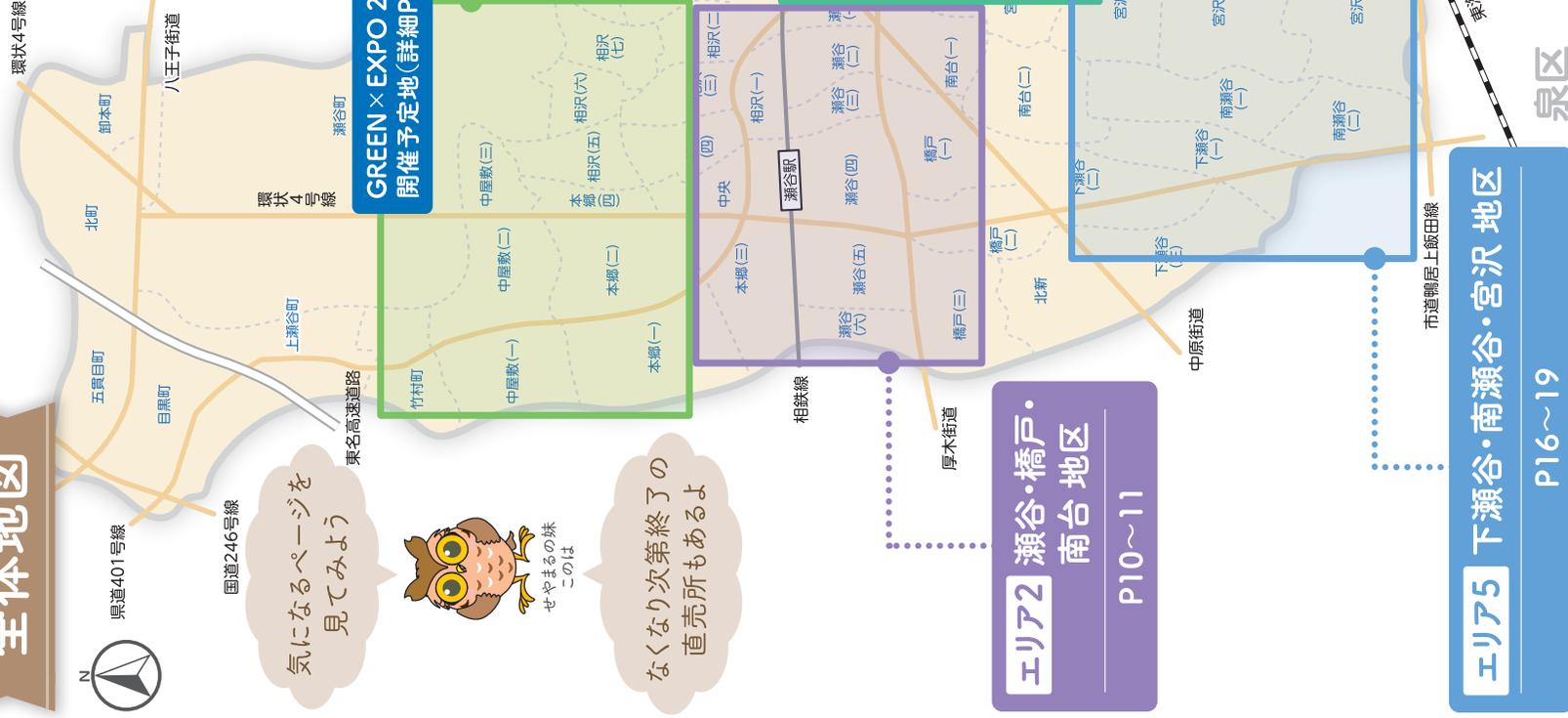


目次

- ① 地産地消マップ
全体地図 4・5
●エリア1(竹村町、中屋敷、本郷、相沢地区)..... 6・7・8・9
●エリア2(瀬谷、橋戸、南台地区)..... 10・11
●エリア3(三ツ境地区)..... 12・13
●エリア4(阿久和地区) 14・15
●エリア5(下瀬谷、南瀬谷、宮沢地区) 16・17・18・19
- ② オンライン販売の紹介 20
- ③ 野菜の旬と食生活について
瀬谷の旬カレンダー 21
栄養バランスの良い食事 22
1日に必要な野菜の量 22
- ④ 瀬谷の野菜を使ったレシピ
ウドとツナの煮物 23
ウドの皮とにんじんのナンプラーきんぴら 23
大根のポタージュ 24
春キャベツとエビの塩炒め 24
キャベツの柚子こしょう和え 25
かぼちゃとピーマンのカレー炒め 25
菜の花の中華風辛子和え 26
なすと豚肉のサラダ 26
ごぼうと牛肉のつくだ煮 27
はくさいのサラダ 27
- ⑤ 瀬谷区での地産地消の取り組み 28

1 地産地消マップ

全体地図



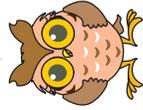
瀬谷区の農畜産物を販売、提供をしているお店を紹介するよ



地区で色分けしているよ

瀬谷区マスコットキャラクター
せやまる

気になるページを見よう



せやまるの妹
このは

なくなり次第終了の直売所もあるよ

エリア1 竹村町・中屋敷・本郷・相沢地区
P6~9

エリア3 三ツ境地区
P12~13

エリア2 瀬谷・橋戸・南台地区
P10~11

エリア5 下瀬谷・南瀬谷・宮沢地区
P16~19

エリア4 阿久和田地区
P14~15

- 気候や収穫状況によって、農作物が並ばないことやお休みになることがあります。
- 記載がない場合でもお盆や年末年始はお休みになる場合がございます。
- 駐車場がないお店も多いため、徒歩や公共交通機関、シェアサイクル(→P8)の利用にご協力ください。

かまく5みち

エリア1 竹村町・中屋敷・本郷・相沢地区



土日営業

2 「ハマッ子」直売所 瀬谷店

- 住所** 本郷二丁目32番10号
- 営業日** 毎日
(第1火曜、年末年始は休み)
- 営業時間** 9:30~17:00
- 販売品種** 野菜全般、果物、お米、
精肉(牛・豚)、加工品、花、植木
- こだわりポイント** 地域の新鮮野菜が並びます
- 交通アクセス** 瀬谷駅北口から徒歩15分



土日営業

3 川口屋商店

- 住所** 本郷四丁目7番1号
- 営業日** 毎日(不定休)
- 営業時間** 9:00~17:00
- 販売品目** 野菜全般
- 交通アクセス** 瀬谷駅北口から徒歩13分



土日営業

4 おくつファーム

- 住所** 相沢六丁目37番地2
- 営業日** 不定期
- 営業時間** 10:30~
- 販売品目** 野菜全般
- こだわりポイント** 子どもたちや孫たちが安心して食べられる野菜づくり
- 交通アクセス** 三ツ境駅北口発「境30」または、瀬谷駅発「瀬31」→
東台(バス停)下車 → 徒歩5分



1 古民家 cafe&beer 花やしき

土曜営業

- 住所** 竹村町24の1
- 営業日** 水曜~土曜
- 営業時間** 水曜~金曜
10:00~15:30(L.O15:00)
土曜
7:00~11:00(L.O10:30)
※不定休のためSNSにてご確認ください



- メニュー** ●おむすびセット ●サンドセット ●抹茶あんみつ・お抹茶 等
- こだわりポイント** 小鉢やお味噌汁に、地域で育てた旬の野菜を使用しています。
- 交通アクセス** 瀬谷駅発「瀬01」「瀬03」「瀬14」「瀬15」→ 竹村町(バス停)下車 → 徒歩3分

🍴...このマークがついている店舗は飲食店です。

「横浜瀬谷うど」とは?

瀬谷のうどは、旧上瀬谷通信施設の地下にある室で半世紀にわたり作られていた、歴史ある名産品です。今はビニールハウス等で日に当てず育てていて、透き通るような白さとシャキッとした食感が特徴。緑色の山うどと比べて、苦みが少なく、生でも食べられます。

また、「横浜瀬谷うど」は令和3年3月に「かながわブランド」にも登録されています。



- 旬の時期: 2月下旬～4月下旬
- 購入できる場所: JA横浜の「ハマッ子」直売所瀬谷店 (本郷二丁目32の10)などで購入できます。

シェアサイクルのご紹介

直売所やお店がお家から遠いという方は、区内各所に設置されているシェアサイクルをぜひご利用ください。利用方法や区内のサイクルポートの場所は下記二次元コードから確認することができます。



Baybike



HELLO CYCLING



●シェアサイクルとは?

自転車を一定の場所で借りて、簡単に別の場所に返却できる電動自転車のシェアサービスです。瀬谷区内でも拡大中!ちょっとした移動が便利に!

「瀬谷地産地消マップ」掲載店舗 募集中!

本誌に掲載させていただける瀬谷産の農畜産物のお店の情報を随時募集しております。掲載を希望する方やお店の推薦がある方は、瀬谷区役所区政推進課へご連絡いただくか、電子申請届出システムからお申込みください。

※お申込みの際は、必ずウェブページをご確認ください。

ウェブページは
こちら



電子申請届出システム
からのお申込みはこちら



瀬谷区役所区政推進課 TEL:045-367-5632 E-mail:se-kikaku@city.yokohama.lg.jp



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

公式マスコットキャラクター トゥックトゥック

©Expo 2027



私たちの生活に大きな影響をもたらす気候変動に着目した、環境と共生し市民と共につくる、「環共」をテーマとする日本で初めての国際博覧会「GREEN×EXPO 2027」を横浜・上瀬谷で開催します。農の収穫と食の豊かさや咲き誇る花々や濃い緑、人々の多彩な交流等、横浜・上瀬谷にしかない時間・空間・価値を世界と共有します。自然・人・社会が共に持続するために、地球の限界や脱炭素社会を見据え、「人々の環境への意識や行動は2027年の横浜から変わった」と言われるよう準備を進めていきます。

開催期間 2027年3月19日(金)～2027年9月26日(日)

会場 神奈川県横浜市・旧上瀬谷通信施設

テーマ 幸せを創る明日の風景～Scenery of the Future for Happiness～

開催者 公益社団法人2027年国際園芸博覧会協会



詳細はこちら

旧上瀬谷通信施設地区における農業について

当該地区では、地権者の皆様のご意見もいただきながら、将来に向けたまちづくりを進めています。中でも、今後も農業を継続していく「農業振興地区」においては、地権者で組織された「旧上瀬谷通信施設まちづくり協議会」の農業振興部会を中心に、歴史ある農業を継承しつつ、スマート農業をはじめとする新技術の活用や、イチゴ・アスパラガスなどの試験栽培等を通じ、将来の新しい上瀬谷の農業の展開について検討が進んでいます。



旧上瀬谷通信施設地区の土地利用計画図

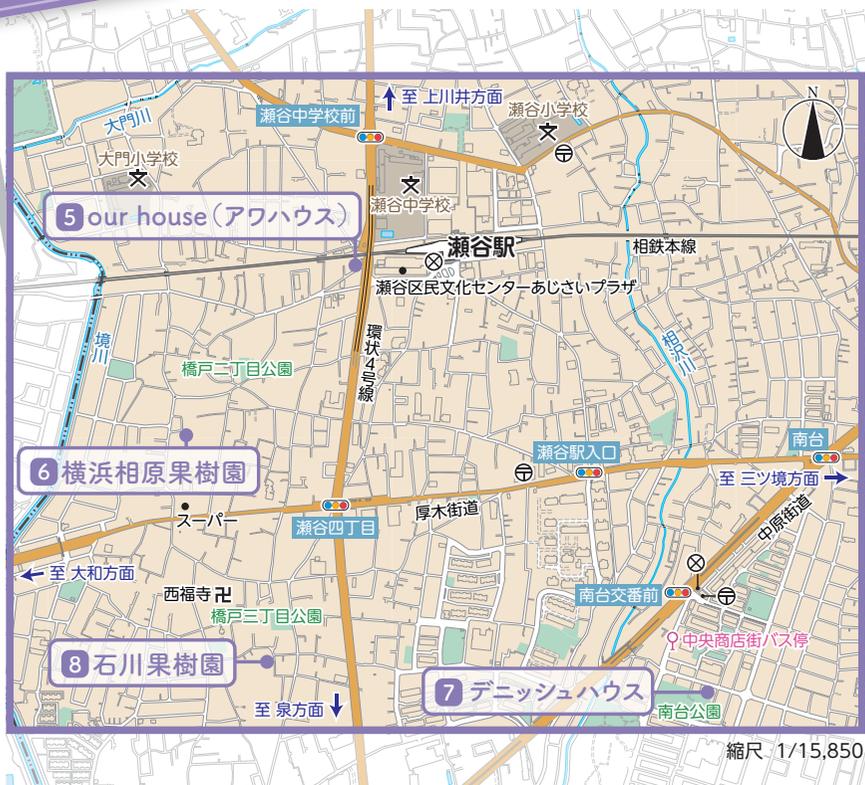


農家による試験栽培(左:アスパラガス、右:イチゴ)



旧上瀬谷通信施設地区の
土地区画整理事業の状況はこちら

エリア2 瀬谷・橋戸・南台地区



縮尺 1/15,850

5 our house (アワハウス)

住 所 瀬谷五丁目2番1号
コスモプラザIV102号

営業日 水曜～日曜

営業時間 11:30～18:00

メニュー ●ランチセット
・週替わり ・ハンバーグ ・薬膳カレー ・デリ(地元野菜使用5種のデリ)
●クレープ

交通アクセス 瀬谷駅南口から徒歩3分



土日営業

6 横浜相原果樹園

住 所 瀬谷五丁目26番10号

営業時期 8月上旬～11月

営業日 8月上旬～10月中旬(火曜、木曜、土曜)
10月下旬～11月(火曜、木曜、土曜、日曜、祝日)

営業時間 10:00～完売まで(みかん狩り時期は除く)

販売品目 ブドウ、イチジク、カキ、ミカン

こだわりポイント みかん狩りと柿狩り一緒にできます。

交通アクセス 瀬谷駅南口から徒歩10分



詳しくは
[横浜相原果樹園]HPを
ご確認ください

7 デニッシュハウス

住 所 南台2丁目11番2号

営業日 月曜～土曜

営業時間 7:00～18:00

メニュー 峰農園の旬野菜たっぷりツナサンド等

こだわりポイント 原材料は厳選された安全で健康に
良いものを厳選して使用しています。

交通アクセス ミツ境駅発「旭27」→
中央商店街(バス停)下車 → 徒歩3分



土日営業

8 石川果樹園

住 所 橋戸三丁目18番22号

営業時期 8月上旬～9月中旬 → 火曜、木曜、土曜(10:00～14:00)
10月上旬～11月下旬 → 火曜、木曜、土曜(10:00～12:00)
11月下旬～2月上旬 → 火曜、木曜、土曜(10:00～12:00)

販売品目 8月上旬～9月中旬(ナシ) 8月中旬～11月上旬(イチジク)
10月上旬～12月上旬(カキ) 10月上旬～2月上旬(キウイ)

収穫体験 果物摘み取り ※入園料は無料、詳細はお問い合わせください。

申込方法 電話(090-8740-2308)午前9時～12時まで

交通アクセス 瀬谷駅南口発「立01」→ 橋戸二丁目(バス停)下車 → 徒歩5分



土日営業

エリア3 三ツ境 地区



9 (株)露木建設第二事務所前直売所

住所 瀬谷一丁目30番10号
 営業日 月曜～金曜(土日祝祭日は休み)
 営業時間 7:00～14:00 販売品目 地元野菜各種
 こだわりポイント 新鮮です! 交通アクセス 三ツ境駅北口から徒歩10分



10 金子農園新鮮野菜直売所

住所 ニツ橋町365番1号付近
 営業時期 5月上旬から3月下旬まで
 営業日 月曜・水曜・金曜 営業時間 8:30～完売まで
 販売品目 旬の露地野菜及び梅、栗、柿
 交通アクセス 三ツ境駅北口から徒歩6分



11 旬菜ぐう食堂

住所 三ツ境12番1号
 営業日 金曜～水曜 営業時間 11:00～22:00
 販売品目 ●店頭で直売(甘夏、季節野菜)
 ●メニュー:日替わりメニュー、季節に応じてオードブル、おせち、恵方まき、海鮮ちらし寿司等
 交通アクセス 三ツ境駅南口から徒歩2分



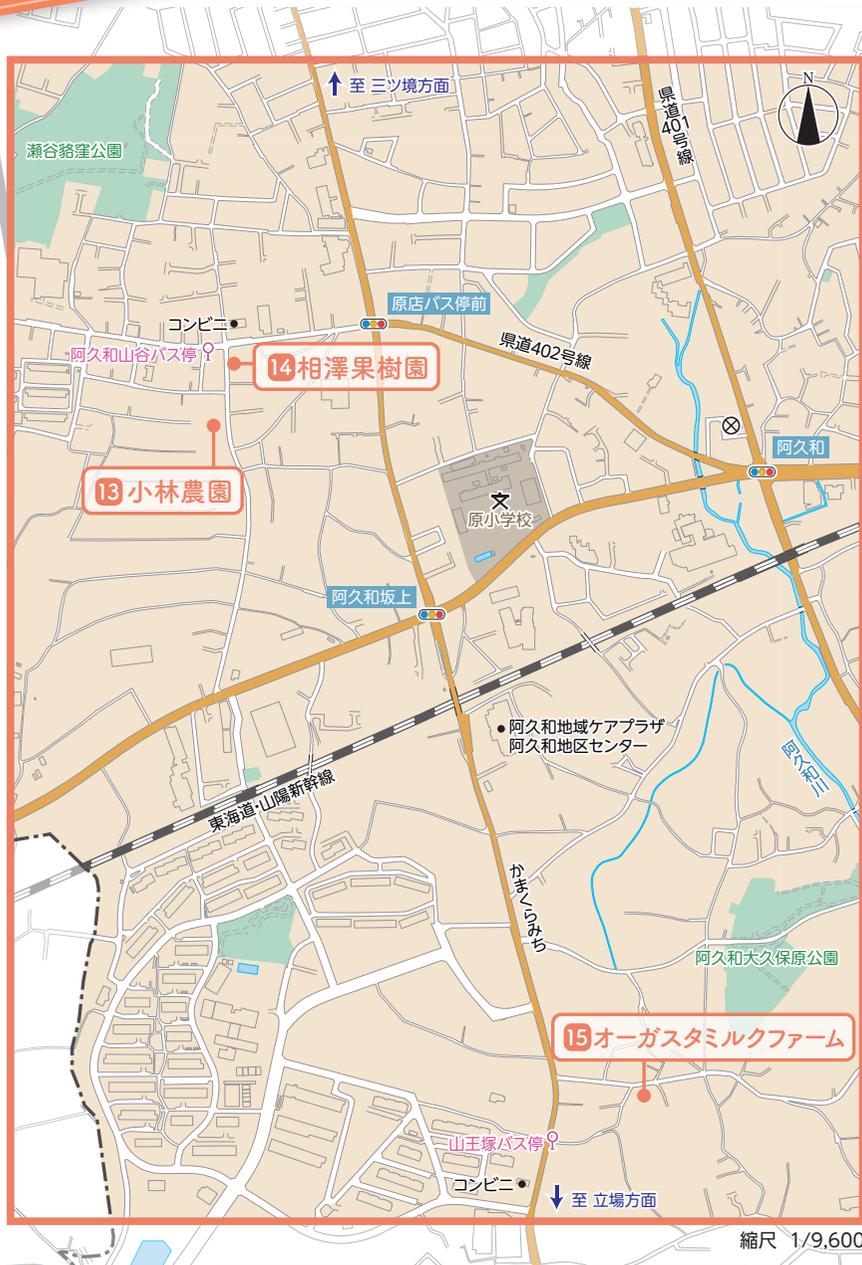
12 レストラン風の音

住所 三ツ境159番10号
 営業日 木曜～火曜
 営業時間 11:00～15:00(L.O14:30)
 17:00～20:00(L.O19:30)
 メニュー ●週替わりランチ ●ディナー:焼き餃子、五目焼きそば、酢豚、春巻等 ●テイクアウト
 こだわりポイント 介護状態・車椅子の方にも楽しんでいただけるレストランです。
 交通アクセス 三ツ境駅南口から徒歩11分



🍴...このマークがついている店舗は飲食店です。

エリア4 阿久和地区



13 小林農園

- 住所 阿久和西四丁目26番1号
- 営業時期 8月末～9月末
- 営業日 不定期 ※店頭ボードに営業日時の記載あり
- 営業時間 不定
- 販売品 ブドウ、イチジク、野菜全般
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→阿久和山谷(バス停)下車→徒歩2分



14 相澤果樹園

土曜営業

- 住所 阿久和西四丁目14番1号
- 営業時期 8月上旬～9月中旬
- 営業日 月曜、火曜、金曜、土曜
- 営業時間 15:00～完売まで
- 販売品 ブドウ、ナシ
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→阿久和山谷(バス停)下車→徒歩2分



15 オーガスタミルクファーム

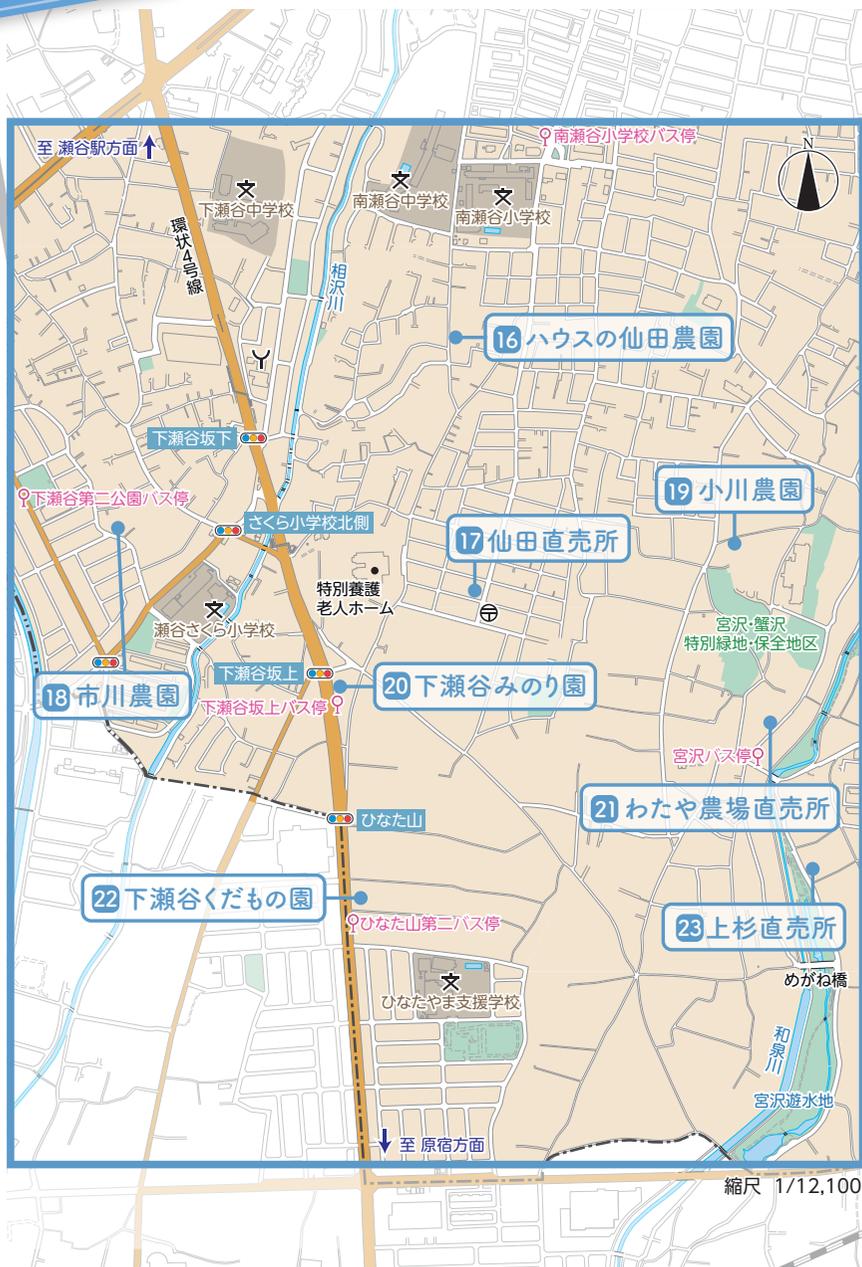
土日営業

- 住所 阿久和南三丁目11番11号
- 営業日 毎日(冬季1月～3月中旬は月曜、年末年始定休日)
- 販売時間 10:30～16:00
(冬季1月～3月中旬は12:00～16:00)
- 販売品目
 - イートイン:
オリジナルソフトジェラート、
フローズンヨーグルト、コーヒー、ハマッ子牛乳飲み放題 等
 - テイクアウト:
カップアイス、ヨーグルト、飲むヨーグルト
- 交通アクセス 三ツ境駅発「い04」→山王塚(バス停)下車→徒歩4分



🍴...このマークがついている店舗は飲食店です。

エリア5 下瀬谷・南瀬谷・宮沢地区



縮尺 1/12,100

16 ハウスの仙田農園

旗が目印です

土曜営業

- 住所** 南瀬谷一丁目29番20号
- 営業日** 月曜～土曜
- 営業時間** 8:00～11:00
- 販売品目** 季節野菜
- こだわりポイント** 新鮮で安全な地場野菜のみを販売しています。
- 交通アクセス** 三ツ境駅発「旭27」→南瀬谷小学校(バス停)下車→徒歩6分



17 仙田直売所

土曜営業

- 住所** 南瀬谷一丁目72番1号
- 営業日** 月曜～土曜
- 営業時間** 10:30～完売まで
- 販売品目** 野菜全般
- 交通アクセス** 瀬谷駅南口発「立01」→下瀬谷坂上(バス停)下車→徒歩5分



18 市川農園

土日営業

- 住所** 下瀬谷三丁目3番7号
- 営業日** 毎日
- 営業時間** 14:00～18:00
- 販売品目** 季節野菜
- こだわりポイント** 新鮮で安全な野菜販売を心がけています
- 交通アクセス** 三ツ境駅発「旭28」「旭29」→下瀬谷第二公園(バス停)下車→徒歩4分



19 小川農園

土日営業

- 住所** 宮沢三丁目24番22号
- 営業日** 毎日(不定休)
- 営業時間** 9:00～日没まで
- 販売品目** 野菜全般
- 交通アクセス** 三ツ境駅発「境11」→
宮沢(バス停)で下車→
徒歩6分



20 下瀬谷みのり農園

土日営業

- 住所** 下瀬谷一丁目39番11号
- 営業時期** 7月上旬～8月下旬
- 営業日** 火曜、水曜、金曜～日曜
- 営業時間** 9:00～12:00、15:00～17:00
- 販売品目** ブルーベリー
- 問合せ先** 070-1381-0141
- 交通アクセス** 瀬谷駅南口発「立01」→
下瀬谷坂上(バス停)下車→徒歩2分



21 わたや農場直売所

土日営業

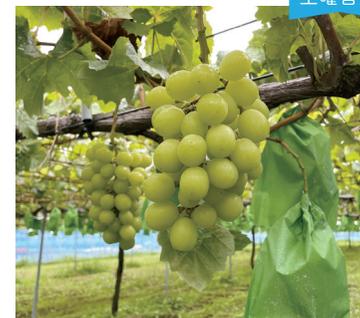
- 住所** 宮沢三丁目37番付近
- 営業時期** 5月中旬～7月末
10月下旬～1月末
- 営業日** 月曜、火曜、木曜～土曜
- 営業時間** 9:30～完売まで
(※雨天、荒天時等収穫ができない場合休み)
- 販売品目** 野菜全般
- こだわりポイント** こだわりの品種で旬の野菜を揃えています
- 交通アクセス** 三ツ境駅発「境11」→宮沢(バス停)下車→徒歩1分



22 下瀬谷くだもの園

土日営業

- 住所** 南瀬谷二丁目29番1号
- 営業時期** 8月上旬～9月上旬
- 営業日** 火曜、木曜、土曜
- 営業時間** 9:00～11:00
- 販売品目** ブドウ(藤稔、シャインマスカット、
紫玉、クインシーナ)
- 交通アクセス** 瀬谷駅南口発「立01」→
ひなた山第二(バス停)下車→徒歩2分



23 上杉直売所

土日営業

- 住所** 宮沢四丁目2番1号
- 営業時期** 夏季、冬季
- 営業日** 火曜～日曜
- 営業時間** 夏季:9:00～17:00
冬季:9:00～16:00
- 販売品目** 4月～6月:サヤエンドウ、ソラマメ、ナス、キュウリ
7月～10月:ナス、キュウリ、トマト
11月～12月:ホウレンソウ、白菜、大根
1月～3月:ホウレンソウ、カブ、白菜、ジャガイモ、里芋、サツマイモ
- こだわりポイント** 漬物(たくあん漬け、白菜、ナス漬け等)も販売しています
- 交通アクセス** 三ツ境駅発「境11」→宮沢(バス停)下車→徒歩6分



“瀬谷区の魅力”
SNSで発信しています!



Instagram



② オンライン販売の紹介

瀬谷区で採れた新鮮な野菜をオンラインで販売している皆さんをご紹介します！
直売所に行くことが難しい方も、オンライン販売で瀬谷産の新鮮野菜を購入してみませんか？

1 株式会社峰農園

ウェブサイトURL <https://www.minefarm-kk.com>

営業時期 毎日(年末年始(12月30日～1月3日)を除く)

販売品目 有機無農薬野菜年間70品目種、旬に応じた野菜を常時10～20品目

こだわりポイント 瀬谷中学校の卒業生4名で無農薬、無化学肥料にて旬の野菜を育てています。

こちらの二次元コード
からもウェブサイトへ
アクセス可能です



2 良作農園

ウェブサイトURL <https://ryousaku-nouen.stores.jp>

営業時期 4月～7月中旬、10月～1月

販売品目 トウモロコシ、サツマイモ、軟白ウド、ブロッコリー等、その他季節野菜

こだわりポイント 祖父の野菜作りを学びながら、鮮度や素材の味を大切に安心して食べられる四季折々の野菜を栽培しております。

こちらの二次元コード
からもウェブサイトへ
アクセス可能です



③ 野菜の旬と食生活について

瀬谷の旬カレンダー

瀬谷で作られている主な野菜等の品目と美味しい時期をカレンダーで紹介します！
この他にもさまざまな農畜産物が作られているので、ぜひ新鮮な瀬谷産の野菜等を味わってみてください。

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
瀬谷うど												
トマト												
キャベツ												
タマネギ												
ピーマン												
とうもろこし												
恋豆(枝豆)												
ブルーベリー												
蘭玉落花生												
ブドウ												
ナシ												
サツマイモ												
パッションフルーツ												
ゴボウ												
コマツナ												
ミカン												
サトイモ												
ニンジン												
ハクサイ												
ブロッコリー												
ネギ												
ダイコン												
カブ												
ジャガイモ												

栄養バランスの良い食事

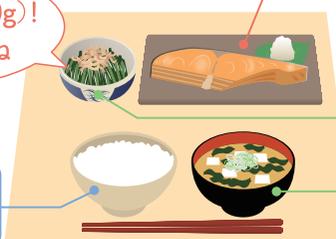
バランスの良い食事とは、「**主食・主菜・副菜**」が揃った食事のことをいいます。図を参考に毎日の食事をチェックしてみましょう。

野菜は1日5皿(350g)!
朝食でも食べてね

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインのおかず

主食
ごはん、パン、めん

副菜
野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など



1日に必要な野菜の量



1日の野菜摂取目標量は
350g以上

1日分350gの野菜を料理にしてみると・・・

野菜炒め
●キャベツ 30g
●玉ねぎ 30g
●にんじん 10g

具だくさんの味噌汁
●大根 40g
●玉ねぎ 20g
●にんじん 10g

ほうれん草のお浸し
●ほうれん草 70g

紅白なます
●大根 60g
●にんじん 10g

サラダ
●キャベツ 50g
●ミニトマト 20g

約70gの野菜料理5皿で
350gの野菜がとれます

瀬谷区食生活等改善推進員(愛称:瀬谷区ヘルスマイト)の紹介

瀬谷区ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活を中心とした健康づくりのボランティアとして地域で活動している区民の皆さんです。

瀬谷区ヘルスマイトになるためには(食生活等改善推進員養成セミナー)

毎年、瀬谷区役所福祉保健課では、食生活を中心とした健康に関する全8回の養成セミナーを実施しています。講座を修了すると、食生活等改善推進員会に入会し、活動することができます。

詳細は [瀬谷区ヘルスマイト](#) [検索](#)

④ 瀬谷の野菜を使ったレシピ

瀬谷の野菜を使ったレシピを瀬谷区内のお店の皆さんと瀬谷区ヘルスマイトの方々が紹介!各メニュー1人前で約何gの野菜を摂取できるかの目安も見ながら、瀬谷の旬の野菜で1日に必要な野菜を美味しく食べよう♪

子どもが大好きツナのうま味で食べやすい♪ ウドとツナの煮物

1人前の野菜量
75g

ヘルスマイト
おすすめレシピ

材料(4人分)

ウド ……1本(300g)
ツナ缶 ……1缶

A
砂糖 ……小さじ1
酒 ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1
だし汁 ……200cc

作り方

- ① ウドは、たんざく切りにして酢水にさらす。
- ② ①をザルにとり、流水をかけて、水気を切る。
- ③ ②をツナ缶の油で軽く炒めたら、ツナとAを加えて汁気がなくなるまで煮る。



ワンポイント

ウドは瀬谷の特産品で、地域の味としてぜひ使ってみたい食品のひとつです。煮るとやわらかく食べられます。

our house(アワハウス)さんからの一品 ウドの皮とにんじんのナンプラーきんぴら

1人前の野菜量
40g

ウドを使ったレシピ

材料(4人分)

ウドの皮 ……1本分
にんじん ……1本

ナンプラー ……大さじ1
ごま油 ……大さじ1

作り方

- ① にんじんは皮をむき、長さ5cmくらいの千切りにする。
- ② ウドの皮は酢水に浸して置いたものを水気をよく切ってから千切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- ④ にんじんが硬いけれど食べられるくらいになったらウドを入れ、一緒に炒める。
- ⑤ ウドに火が通ってにんじんが甘くなったらナンプラーを回すように入れ全体に味が染みるように1~2分炒めて出来上がり♪



ワンポイント

出来上がりに白ゴマ等をふりかけても美味しいですよ。

our house(アワハウス)さんからの一品
大根のポタージュ

1人前の野菜量
150g

大根を使ったレシピ

材料(出来上がり約1,000cc)

大根 ……中1/2本 コンソメ ……小さじ1
たまねぎ ……中1/2個 塩 ……適宜
バター ……10g 水 ……適量
牛乳 ……100cc



作り方

- 1 大根は皮をむき、縦に1/4に切り5mmくらいのいちょう切りにする。
- 2 大根を鍋に入れ水をひたひたより少し多めに入れて火にかけ、串が刺さるまで煮る。
- 3 大根をザルに上げ、水で洗う。
- 4 フライパンにバターを入れ、たまねぎが透き通るまで炒め、③の大根も一緒に炒める。
- 5 ④の大根とたまねぎを鍋に戻し、ひたひたより少し多めの水とコンソメを入れ蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして大根とたまねぎが十分にやわらかくなるまで煮る。
- 6 ⑤をミキサーにかけて牛乳と味を見ながら塩を加える。

ワンポイント 大根のアクや臭みを取る為、下茹でします。

旬菜ぐう食堂さんからの一品
春キャベツとエビの塩炒め

1人前の野菜量
100g

春キャベツを
使ったレシピ

材料(4人分)

エビ ……約400g
A 料理酒 ……大さじ1
塩、胡椒 ……適宜
片栗粉 ……大さじ1
サラダ油 ……大さじ1/2
春キャベツ ……小1/2個

B [ニンニク ……1片(みじん切り)
生姜 ……1片(みじん切り)
C [料理酒 ……大さじ1
鶏がらスープの素 ……小さじ2
塩 ……小さじ1/2
※お好みでごま油 ……小さじ1



作り方

- 1 エビは殻をむいて背わたを取り除いてAを加えてもむ。
- 2 春キャベツはひと口大に切り耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで軽く火を通す。
- 3 エビを重ならない様に並べ、サラダ油で両面焼く。火が通ったら取り出す。
- 4 エビを焼いたフライパンの汚れを取り、サラダ油を足しBを入れ弱火にかけて香りを出す。
- 5 ④のフライパンに②のキャベツとCを加えて手早く炒める。
- 6 全体が馴染んだら③のエビを加えて手早く炒めて完成。お好みでごま油をかける。

ワンポイント エビの代わりにベーコン、カニカマ、ツナ、サバ缶など味がしっかりある物で代用できます。

柚子こしょうでピリリとおいしい
キャベツの柚子こしょう和え

1人前の野菜量
70g

ヘルスマイト
おすすめレシピ

材料(2人分)

キャベツ ……80g ポン酢しょうゆ
にんじん ……30g ……大さじ1・1/2
ほうれん草 ……30g 白ごま ……小さじ1
しめじ ……30g 削り節 ……小1袋
柚子こしょう ……少々



作り方

- 1 キャベツとにんじんは短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切り、しめじはほぐす。
- 2 さっとゆでて水を切る。
- 3 ボウルに柚子こしょうとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、②を入れて混ぜる。
- 4 ③に白ごまと削り節を加えて軽く混ぜ合わせる。

ワンポイント 柚子こしょうがなければポン酢あえでさっぱりいただけます。

カレー風味で食欲UP!
かぼちゃとピーマンのカレー炒め

1人前の野菜量
85g

ヘルスマイト
おすすめレシピ

材料(2人分)

かぼちゃ ……100g
ピーマン ……2個
ベーコン ……2枚
サラダ油 ……大さじ1/2

A [カレー粉
……小さじ1/2
塩 ……少々
こしょう ……少々



作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを除き薄切りに、ピーマンは縦半分に分けてヘタと種を除き細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、かぼちゃを両面焼く。ベーコン、ピーマンを加え、炒め合わせる。
- 3 Aを加え、味を調える

ワンポイント かぼちゃのかわりに、レンコンで作ってもおいしいですよ。

食卓に彩りを添える一品
菜の花の中華風辛子和え

1人前の野菜量
70g

ヘルスマイト
おすすめレシピ 春

材料(4人分)

菜の花……………1束
エビ……………6尾(むきエビなどでもOK)
酒……………適量(下ゆで用)
ヤングコーン……………8本
きくらげ……………少々

A [しょうゆ…大さじ2
酢……………大さじ1
ごま油…小さじ1/2
ねがらし…大さじ1・1/2
砂糖……………小さじ1



作り方

- 1 菜の花は根元を切り落とし、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気をしばって半分に切る。
- 2 エビは背わたを取り除き、酒適量を加えた熱湯でゆでて水気を切り、カラをむいてそぎ切りにする。※むきエビを使う場合も同様に、下ゆでする。
- 3 ヤングコーンは、ななめに2等分する。
- 4 きくらげは、ぬるま湯に戻してさっと湯通しし、適当な大きさに切る。
- 5 ボウルにAを入れて、①～④を軽く和える。

ワンポイント

ヤングコーンのかわりに、旬のたけのこを使ってもおいしいです。子ども用には辛子抜きでどうぞ。

夏を乗り切るスタミナサラダ!
なすと豚肉のサラダ

1人前の野菜量
100g

ヘルスマイト
おすすめレシピ 夏

材料(4人分)

なす……………3本(250g)
豚もも肉(薄切り)…100g
片栗粉……………少々
たまねぎ……………150g
青じそ……………5枚

A [しょうゆ…大さじ2
レモン汁…大さじ1
砂糖……………小さじ1
おろししょうが…適宜
油……………適宜



作り方

- 1 豚肉は3cmに切り、軽く塩を振る。
- 2 なすは放射状に6つ切りにし、水につけてアクを抜き、油で揚げる。
- 3 ①に片栗粉を薄くつけ、油を熱したフライパンで焼く。
- 4 たまねぎは薄切りにし水にさらす。青じそは千切りにし水にさらし、よく水気を切る。
- 5 Aをあわせる。
- 6 皿になすと豚肉を盛り、その上に玉ねぎと青じそをのせ、Aをかける。

ワンポイント

さっぱり味で、食欲がない時にもぴったり! 冷めてもおいしく食べられます。

冷めてもおいしい! 作り置きにぴったり
ごぼうと牛肉のつくだ煮

1人前の野菜量
75g

ヘルスマイト
おすすめレシピ 秋

材料(4人分)

ごぼう……………大2本
牛肉(薄切り、しゃぶしゃぶ用など)……………200g
しょうが……………一片
ごま……………少々

だし汁……………200ml
A [しょうゆ…大さじ2
砂糖……………大さじ1・1/2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1



作り方

- 1 ごぼうは、ななめ切りして水につけ、ザルにあげる。しょうがは千切りにし、飾り用に少し分けておく。
- 2 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 だし汁にA、しょうがを加えて煮立て、ごぼうを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 ③に②を入れて汁気がなくなるまで煮からめる。
- 5 ごまをふり、しょうがを飾る。

ワンポイント

秋の新ごぼうが出る頃が特においしいです。どんぶりご飯にのせて、牛丼にもできます。

シャキシャキ食感がおいしい
はくさいのサラダ

1人前の野菜量
88g

ヘルスマイト
おすすめレシピ 冬

材料(4人分)

はくさい……………300g
塩……………小さじ1/2
りんご……………1/2個
レモン汁……………少々
セロリ……………50g
レーズン……………大さじ2

〈ドレッシング〉
酢……………大さじ1
レモン汁…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々



作り方

- 1 はくさいは葉先と軸に切り分け、それぞれ5cmの長さに切り、葉先は1cm幅に、軸はたての薄切りにする。塩を振り、しんなりしたらしぼる。
- 2 りんごは皮つきのまあいちょう切りにし、レモン汁を振りかける。セロリは筋を取り除き、5cmの長さに切り、たての薄切りにする。レーズンはぬるま湯につけてやわらかくする。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜる。
- 4 ①と②を合わせ、いただく直前に③のドレッシングで和える。

ワンポイント

ドレッシングは、同じ割合で多めに作り、作り置きをしておく便利です。お好みの市販のドレッシングでもOKです。